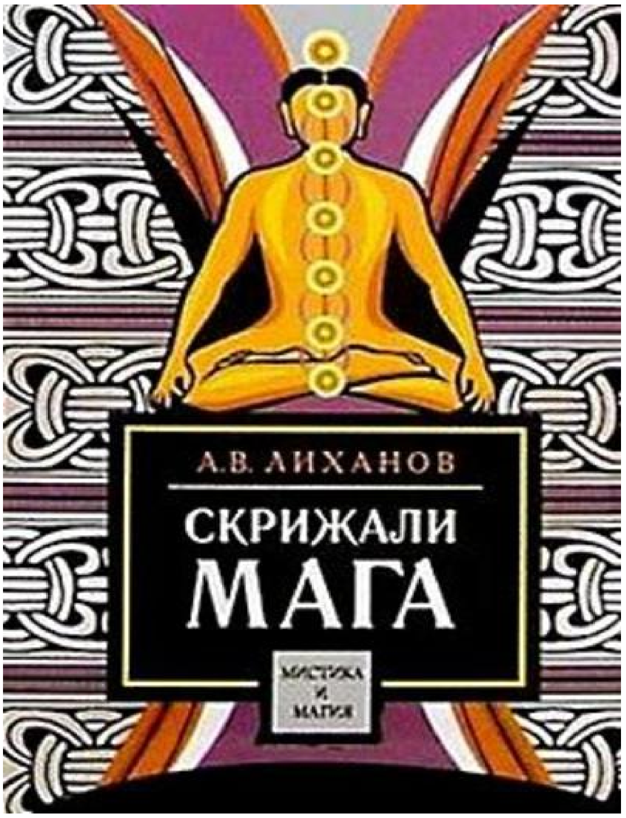
А. В. Лиханов
Скрижали мага



«А. В. Лиханов «Скрижали мага»»: Феникс; Ростов-на-Дону;

Аннотация

В книге собраны наиболее эффективные и действенные методики, предназначенные для развития психических сил. Простота и доступность этих упражнений привлекает последователей к этой системе развития магических способностей без малого сто лет.

А. В. Лиханов
Скрижали мага

Предисловие

В человеке заложено стремление к самоусовершенствованию — это закон, управляющий всем существующим на земле, как в низших царствах — минеральном и растительном, так и в животном. Результаты такого рода, достигаемые индивидуумами в течение тысячелетий, ничтожны. Жила свинца или олова сотни, а может быть тысячи тысяч лет проходит эволюцию, пока превратится в золотоносную россыпь. Вместе с ней под влиянием астральных, магнетических, электрических и других токов претерпевает ряд изменений и окружающая порода. Совершенствуются астральные тела, а с ними и физические формы. Скелет и череп ископаемого человека отличаются от современных нам людей, а период этих изменений ничтожен в сравнении с планетным веком. Организм дикаря отличается от строения органов цивилизованного человека, будучи приспособлен для выработки мускульной силы, тогда как у культурных людей организм больше служит для выработки интеллектуальной силы. Кровожадные инстинкты дикаря преобразуются в артистические дарования культурного человека, но цель еще далека. Чтобы ее достигнуть, требуется развить еще несколько способностей, находящихся у современного человека в

зародыше. Глубочайший из знатоков человеческой психики, Жерар Энкосс, говорит, что современный человек обладает уже зачатком будущего мозгового центра, представляющего шишкообразную железу. Если бы наследовать мозг одного из адептов-человека, обладающего даром второго зрения, способностью мысленного творчества (материализации) предметов и другими свойствами, присущими высшему разуму, то оказалось бы, что мозг его имеет эту особенность. Грядущая раса будет иметь такие свойства. Это утверждение основывается еще и на астрологических качествах двух вновь открытых планет — Урана и ептуна, предназначенных заменить со временем Венеру и Меркурий, влияние которых должно постепенно уменьшаться по мере возрастания воздействия первых.

Для увеличения накопления средств буддийские храмы в Индии занимаются развитием психических способностей юношей, избираемых жрецами из среды окрестного населения. Свои методы обучения они сохраняют в глубокой тайне. Но благодаря трудам Вивекананды, Рамачараки, Кришнамурти, Санкарачария они стали нам известны. Сведения эти легли в основу предлагаемого руководства, но они представляют лишь незначительную частицу того материала, который нами использован. Опыты французских ученых — полковника де Реша, Дюравилля и д-ра Барадюка — позволяют угадывать законы, функции эфирного и астрального тел и зависящие от них жизненные отправления организма. Сопоставляя результаты их работ с опытами Месмера, Пьисепора, дю Поте — по магнетизму, Рише, Шарко, Бернгейма, Грассе, Льебо — по гипнотизму, а равно и с интуитивным применением магии деревенскими колдунами, можно добраться до сути многих явлений. Нам известен, например, механизм выделения астрального тела, передачи мыслей, сомнамбулического ясновидения, экстатического состояния и многих других феноменов.

С другой стороны, мы знаем, что управляя полярностью тела, можно сделать его по желанию невесомым или тяжеловесным, до невозможности поднять, а применяя закон ритма воздействовать на эфирные и астральные точки, а через них на физические тела и силы.

Введение

Для развития психических сил надо знать развитие и строение человека. Нельзя развить какую-либо способность, не имея понятия о том, как она проявляется и от чего зависит.

В пренебрежении к этому условию кроется причина неуспеха занятий по системам всевозможных курсов.

Выяснив этот вопрос, мы дадим схему строения человека, основываясь на данных философии йогов. Они признают семь начал:

1. Физическое тело — Рупа (кости, мускулы, органы).[1]
2. Линга — Шарира — эфирное тело (форма).
3. Джигатма — жизнь (начало оживляющее).
4. Кама — Рупа — астральное тело (тело желаний).[2]
5. Манас — ментальное тело (душа человеческая).[3]
6. Воддхи — интуитивное тело (душа духовная).[4]

---

[1] Кама-рупа не только тело желаний, но и тело восприятия форм перехода энергии.

[2] См. предыдущую ссылку

[3] Манас, т. е. ментальное тело — начало, в котором живет общечеловеческая логика, метафизикой занимается именно манас.

[4] Водхи — то начало, в котором проявляется мистическая интуиция в области единения с божеством, а Атма есть божественная. Атма уже не чует, а знает божество и с ним нераздельна. Атма одного существа есть вместе с тем Атма всякого другого, и одновременно есть само божество.

7. Атма — дух (элемент божественный).

Физическое тело — основа нашего существа. Само по себе никакими свойствами не обладает. Оно является грубой частью нашего существа. Здоровое состояние его необходимо для развития психических сил. Поэтому следует привести его в нормальное положение, укрепить и подчинить контролю воли, что достигается путем диеты и соответствующих упражнений.

Эфирное тело — является точной копией физического организма, состоящей только из более тонкой эфирной материи. На этом основании его называют иногда «эфирным двойником». Эфирное тело служит передаточной инстанцией между физическим и астральным телом. Цвет его лиловато-серый, оно видимо для сенсетивов эф. т.[5] дает возможность жизненной силе циркулировать по нервной системе. Оно может быть выделено самопроизвольно, под влиянием гипнотизера и медиумическим путем.[6]

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА — нервный флюид — вырабатывается мозжечком из мировой энергии — Праны. Он приспосабливается каждым плексусом для своих целей. Эта сила — Прана — находится повсюду: мы поглощаем ее вместе с воздухом, пищей, питьем. От умения перерабатывать эту силу и управлять ею зависят многие оккультные феномены. Для накопления нервной силы служат дыхательные упражнения. Это начало называется иначе — животным магнетизмом, азотом мудрых и т. д.

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО — имеет более тонкое строение, чем тело эфирное. Оно голубовато-серого цвета, прозрачно. Народное сказание подтверждает это обстоятельство: «призраки не отбрасывают тени, и сквозь них видны предметы». Астральное тело может выделяться при жизни и бывает, видимо, развитием этой способности занимается телепатия. Оно пронизывает физическое тело и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Окраска астрального тела меняется сообразно переживаниям человека. Например: ненависть и злоба окрашивают его в черный цвет, животные страсти — в грязно-красный и т. д. Астральное тело является вместилищем страстей; потребности, желания, эмоции и чувства относятся к этому началу. Кроме того, оно заведует функциями всех физических органов и клеточек, кровообращением, пищеварением, восстановлением тканей, — всей автоматической деятельностью. Путем известных упражнений астральное тело очищают, благодаря чему оно принимает более определенный вид, и подчиняют его влиянию воли. От этого начала зависят ясновидение, яснослышание и некоторые другие способности.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО — имеет яйцевидную форму, проникает в астральное и физическое тело и образует светлую физическую ауру. Ментальная материя порождает в мозгу человека мысли, с помощью ментального флюида он анализирует, сравнивает, резюмирует. Ментальное тело — родина мысли и воли. Воспитание его заключается в развитии воли и психической тренировке, дающей возможность управлять своим вниманием, мысленно воздействовать на других (заочное внушение) и на свое астральное тело (самовнушение).

ИНТУИТИВНОЕ НАЧАЛО человека стоит выше простого интеллекта, оно дает человеку вдохновение. Некоторые психические силы, интуиция и просветление зависят от этого начала. Развивают его путем нравственного очищения, возвышенных и благородных мыслей, любви к ближнему и Богу, молитвой и т. д. (путь подвижничества). Оно образует светящийся ореол вокруг головы (нимб святых).[7]

---

[5] Эф. т. — эфирное тело.

[6] Эфирное тело действительно имеет лиловато-серый цвет, как основной, но астральное тело не всегда будет для органа шестого чувства интерпретироваться, как имеющее голубовато-серый цвет, своим оттенком. Вполне характерна только прозрачность, но отнюдь не серые или голубые тона.

[7] Нимб святых — иконный символ, грубо символизирующий наличность в них инкар Боддхи, но только символ, ибо Боддхи не дает четвертой ауры человеку (первую ауру — физическое тело — можно видеть

ДУХ — высшее бессмертное начало, божественная искра, представляющая человеческое «я». Прижизненное слияние с этим началом дает сверхсознание, экстаз или «самадхи» йогов, являющееся целью Раджа-йоги.

Руппа, Линга-Шарира и Дживатма проявляются в материальном плане и образуют то, что принято называть физическим телом. Следующее начало — Кама-рупа — действует в плане астральном и проявляется эмоциями, страстями и чувствами. Пятое начало Манас — относится к ментальному плану, его функция — мышление, а продукт — мысль. Два последних начала действуют на высших планах. Достижение прижизненного слияния с этими началами называется йогой или единением. Развитие и совершенствование низших четырех начал, относящихся к физическому и астральному плану, составляет задачу Хатха-йоги, а следующих, высших Раджа-йоги.

Йога распадается на восемь ступеней:

1. Ияма — воздержание или внешнее очищение: непричинение вреда, целомудрие, правдивость и т. д.
2. Ни-Ияма — нравственное очищение.
3. Асана — положение тела при дыхании.[8]
4. Прана-ияма — дыхательные упражнения, управление праной.
5. Пратья-хара — приведение органов чувств в подчинение воле.
6. Дхарана — сосредоточение, направление сознания на определенный пункт.
7. Дхиана — созерцание.
8. Самадхи — сверхсознание и экстаз. Первые две ступени относятся как к Раджа-йоге, так и к Хатха, Асана и Прана-ияма — приемы Хатхи. Пратья-хара, Дхарана, Дхиана и ведущая к сверхсознанию Самадхи — приемы царственной Раджи. Воспитание тела (Хатха) не разовьет высших начал. Пренебрежение к физическому телу при усердном развитии высших способностей также нецелесообразно. Здоровое тело — лучшее жилище для духа. Больное или слабое тело препятствует проявлению духовных способностей. Скажем в заключение несколько слов о развитии психических сил и способностей. Для этого следует начать с урегулирования функций физического тела и подчинения его контролю воли, что достигается пищевым режимом и физическими упражнениями, составляющими основу Хатхи. Затем приступают к выработке и накоплению динаминизированного нервного флюида, для чего служит ряд дыхательных упражнений. Накопив большое количество флюида, учатся управлять им. После этого переходят к воспитанию способности сосредоточения (активного и пассивного) с помощью физических упражнений. Усовершенствовав свое тело, обогатив организм флюидом и дисциплинировав свою психику, приступают к воспитанию воли, взгляда, голоса и жеста. После такой подготовки начинают заниматься развитием пассивных и активных способностей. Порядок развития психических сил следующий: в течение месяца занимаются физическими упражнениями, затем к ним прибавляют психические упражнения, тренируясь в продолжение 3–4 месяцев в физическом, психическом и дыхательном плане. После этого нужно заменить психические упражнения развитием оккультных сил, продолжая физические и дыхательные упражнения.

При развитии активных и пассивных способностей огромную роль играет темперамент. Темперамент активный благоприятствует развитию активных способностей (мысленное внушение и пр.) и дает магнетизеров, гипнотизеров и т. п. Темперамент пассивный способствует развитию психометрии, медиумизма и т. д. Пол также играет некоторую роль,

---

человеческим глазом, вторую — астральную — органом астральной интуиции, так называемым шестым чувством, третью — ментальную — органом, так называемого, интеллектуального зрения. Боддхи не дает особой ауры, ибо характер чистого мистицизма личности не подлежит учету и регистрации другой личностью.

[8] Асана — строго говоря, внешним образом трактует о положении тела при дыхании. Но было бы очень легкомысленно понимать буквально ее тезисы. Ее символизирует характер анализа взаимоотношений явлений жизни, с одной стороны, и задачи посвящения, с другой. Это самая опасная часть йоги.

мужчина легче развивает активные, а женщина — пассивные способности. Помимо того, многое зависит от врожденных качеств — один быстро развивает свои силы, а другой — медленно, а третий — едва достигает самых незначительных результатов. Кроме врожденных способностей огромную роль играет сила воли, терпение и настойчивость. Иногда человек перестает заниматься развитием своих сил как раз накануне их проявления.

Сильным препятствием является сомнение.[9]

После двух — трехмесячной работы над своим развитием появляются некоторые признаки, убеждающие изучающего и дающие ему силы продолжать свои занятия.[10]

В числе этих признаков надо указать на явления, зависящие от физических, дыхательных и психических упражнений, а также на следствия общего развития. К первым признакам относятся уничтожение физических недостатков, органических и телесных, подчинение всего организма контролю воли, огромная физическая сила при нормальных размерах мускулов, крепкий сон, аппетит и другие проявления прекрасного здоровья. Через некоторое время появится способность улавливания чужих мыслей, психического воздействия на других.

Дыхательные упражнения скажутся энергией, жизнерадостным настроением, избытком силы, тело станет легким, цвет лица чистым, а взгляд засияет духовным светом. Постепенно откроется мир сновидений, которые будут яркими и вещими, а затем — способность интуиции.

Тренировка психических способностей дает умение сосредоточить свое внимание на работе, что доставляет громадную помощь в практической жизни и дает возможность неимоверно выполнять свои обязанности.

В общем психические силы начнут улучшаться через короткий промежуток времени. Надо заметить, что ежедневных и настойчивых упражнений требует не только развитие психических способностей, но и вполне развитые способности требуют постоянной тренировки. Надо сделать упражнения этих сил частью своей жизни, пользоваться ими при всяком удобном случае и на каждом шагу.

Например, размышляя о своих делах — употребите прием сосредоточения, ложась спать — приводите себя в пассивное состояние, или, при надобности, воздействуйте на свой организм сомнопатией, разговаривая с кем-нибудь — не забывайте мысленно влиять на него, во время нездоровья — применяйте самовнушение и выработку подходящего нервного флюида, при упадке сил — солнечного, при воспалительных процессах — лунного типа, отправляясь по делам, пользуйтесь способностью ясновидения и дивинацией, чтобы узнать все происходящее, посещая музеи и рассматривая старинные вещи — применяйте психометрию, при встрече с незнакомыми людьми старайтесь определить их характер при помощи физиогномики, метоскопии, применяя интуицию и т. д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединение йоги с методами Практического Оккультизма Запада.[11]

---

[9] Сомнение является препятствием лишь в реализационной части работы.

[10] Очень рискованно устанавливать определенный срок для проявления первых признаков успешности упражнений. Может не быть никаких признаков и через год, а могут таковые оказаться налицо и при первом упражнении. Помимо вопросов о темпераменте, здесь гигантскую роль играет житейская подготовка. Кто оперировал магически, тот удивится, как ему легко даются упражнения активных. Кто крайне наблюдателен, тот найдет в себе способности. А кто нерешителен и вял, будет удивлен продолжительностью безрезультатных своих упражнений. В этом отношении весьма полезны дальнейшие указания введения.

[11] Эта схема слегка начинает программу руководства в элементарной его части, не упоминая о феноменах, производимых магом — лицом, прошедшим практически указания руководства, — во-первых, потому, что они отчасти описаны в «программе журнала Индия» за 1913-14 гг., во-вторых, по причине затруднительности касаться их мимоходом, благодаря сложности деталей.

Подготовка. Физические упражнения

А. Общие замечания

Здоровое физическое тело — одно из главных условий успешного психического развития. Всякая болезнь, ослабляя физическое тело, влияет на мощность воли и количество и качество нервного флюида. Поэтому первой задачей упражняющегося является забота о своем теле. Не следует, конечно, развивать физическое тело только ради него самого, но нужно помнить, что оно является жилищем духа, инструментом, при помощи которого наша воля проявляет себя в физическом плане. Все наши заботы должны быть направлены не на наращивание мускулов, а на систематическое и гармоническое развитие каждого органа и мускула, каждой клеточки и части тела.

Но и это еще не все. Надо уметь управлять функциями каждой отдельной части организма, как произвольной, так и непроизвольной.

Физическим здоровьем в индусском эзотеризме занимается Хатха. Цель ее — здоровое тело, находящееся под контролем воли.

Дадим краткие сведения, заключающие в себе основы этой науки. Не будем говорить об анатомии и физиологии. По этим вопросам существует специальная литература. Скажем вкратце о способах привести свое тело в здоровое состояние и подчинить влиянию воли. Прежде всего следует обратить внимание на питание. Заметим, что пищу следует хорошо пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требования гигиены относительно чистоты рта и зубов. В пищевом рационе все кислое, пряное и горячее (спиртные напитки, мясо, рыба, горчица, лук, чеснок) должны быть изгнаны. Надо следить за тем, чтобы никогда не переполнять свой желудок пищей и питьем. Пища должна состоять из молочных продуктов, зелени и фруктов. Спиртные напитки возбуждают нервную систему и бесцельно расходуют нервную энергию. Что касается нравственных последствий употребления вина, то они всем известны. Относительно половой жизни скажем, что ничто так сильно не ослабляет человека физически и нравственно, как чувственность. Удовлетворение этой страсти отнимает у человека громадное количество энергии. Вырабатываемая организмом человека сперма заключает в себе жизненную силу, которая, скопляясь в организме, может быть превращена в высший вид энергии «Оджас», который сосредотачивается в мозгу. Чем больше у человека этого элемента, тем он энергичнее и умственно сильнее. Эта энергия повышает умственную деятельность и проявляется личным влиянием. Например, человек, не обладающий оджасом, может высказывать высокие мысли, не производя на слушателей никакого впечатления, наоборот, слова обладающего оджасом могут не заключать в себе ничего важного, но производить чарующее впечатление. Из этого видно, какое значение имеет воздержание. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умеренность.

Для поддержания организма в здоровом состоянии необходимо, кроме того, держать в чистоте кожу, при помощи пор которой происходит кожное дыхание. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душ или в крайнем случае, делать обтирание губкой или полотенцем.

При соблюдении этого условия организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, а нервная раздражительность быстро исчезает.

Доступ света также необходим. Солнечный свет является лучшим средством для поддержания здоровья и лечения болезней. Принимают солнечные ванны таким образом. Надо снять одежду и остаться в легком платье или белье и сесть на солнце, но так, чтобы падали отраженные лучи. При невысокой температуре можно не соблюдать этого условия, накрыв голову лишь мокрым полотенцем. Также принимают и воздушную ванну, но для этого надо раздеваться донага.

Солнечную ванну принимают лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ванне рекомендуется двигаться и производить физические упражнения. Лунная ванна принимается так же, как и солнечная.

Солнечная ванна укрепляет и возбуждает. Воздушная ванна повышает жизненность организма, так как при ней усиливается кожное дыхание. Лунная же успокаивает и уменьшает возбуждение.

Гимнастика укрепляет организм, возбуждает теплоту, способствует отделению выделений, совершенствует строение скелета и образует электромагнитную энергию. Чтобы развить и подчинить свой организм контролю воли, нужно каждый мускул поставить в зависимость от сознания, ибо механическое выполнение упражнений приводит к различным заболеваниям.

Надлежит ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывном обмене веществ: на выделении продуктов, сделавшихся непригодными, на потреблении веществ, доставляющих человеку питание, на выдыхании воздуха. Чем энергичнее совершается обмен веществ, тем больше жизнь выигрывает в свежести, силе, продолжительности, тем больше вырабатывает организм нервной силы.

Таким образом, здоровый организм требует непрерывного возобновления запаса жизненной силы, и всякое нарушение его ведет к заболеваниям.

Благодаря энергичным движениям, мышцы становятся полнее, крепче, плотнее, в них исчезает бесполезное количество жира, а клеточки уплотняются. Мышечная система после костной составляет наиболее значительную из всех систем организма, поэтому ясно, какую важную роль играет господство над ней воли. Подчинив мускулы контролю воли, мы подчиняем себе почти все тело. Наша цель — крепкие нервы, управляющие мускулатурой, долженствующей быть послушным орудием воли. Для достижения этого рекомендуется особая система физических упражнений, которая дает сильное и здоровое тело. Эти упражнения разделяются на три группы:

1. Развитие мускулатуры, укрепление нервной системы и подчинение физического организма воле.
2. Общее напряжение мускулов.
3. Общее ослабление мускулов.

Б. Развитие мускулатуры

При всяком из этих упражнений следует сильно напрягать мускулы усилием воли, сосредотачивая все внимание на соответствующем мускуле, в этом вся суть. Не нужно ни гирь, ни приборов, одно лишь усилие воли. Надлежит соединить эти упражнения с воздушной ванной, т. е. упражняться ногами, и, если это возможно, перед зеркалом. Даем одиннадцать упражнений, которые надо проделывать ежедневно, производя каждое упражнение первую неделю 5 раз, вторую — 6, третью — 7, четвертую — 8, пятую — 9, шестую — 10. На этом можно остановиться. Упражнения эти следует проводить в 2 приема — утром и вечером. Успех безусловно гарантирован, если эти упражнения будут проводиться регулярно, в строго определенное время, без пропусков.

1. Сильно раздвиньте и растопырьте пальцы, затем с напряжением сожмите руку в кулак. Упражняйте обе руки одновременно.
2. Вытяните обе руки вперед. Сильно напрягая мускулы, разводите их в стороны, затем снова их сводите перед собой с тем же напряжением мышц.
3. Станьте прямо, выпятив грудь вперед, вытяните руки в стороны на высоте плеч. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки в локтях. Согнув руки, оберните кулаки ладонями в стороны и разгибайте руки, сопровождая это действие сильным напряжением мускулов. При сгибании представьте, что притягиваете, а при разгибании — отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажем, что все упражнения должны сопровождаться напряжением мускулов, которые следует постепенно, с каждым разом все усиливать и

усиливать.

4. Опустите руки по швам. Затем поднимайте их возможно выше, не сгибая в локтях и напрягая мускулы, до тех пор, пока они не соприкоснутся над головой. Медленно опускайте их вниз с напряжением. При поднятии рук производите вдох через нос, при опускании — выдох.

5. Сильно выбрасывайте руки вперед и назад, с напряжением мускулов, с легким сгибанием вперед и откидыванием корпуса назад, в сторону, противоположную откидыванию рук.

6. Станьте прямо, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сильно напрягите мускулы ног, одновременно наклонив туловище вперед и стараясь коснуться руками пола. Сделав это, медленно с напряжением выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздух. Произведите два глубоких вдоха, затем опять вдохните, задержите дыхание и сгибайте туловище назад. Приведите туловище в нормальное положение, выдыхая воздух. Задержите дыхание и сгибайте туловище сначала в одну, а затем в другую сторону.

7. Станьте прямо и медленно поворачивайте корпус сначала в одну, а затем в другую сторону. Ноги должны оставаться неподвижными и напряженными. Поворот туловища должен сопровождаться сильным напряжением мускулов.

8. Примите горизонтальное положение (можно лечь на пол), а руки скрестите на груди и медленно поднимите туловище, оставляя в спокойном положении ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище с усилием, точно у вас на груди большая тяжесть. Опускать туловище надо также с усилием.

9. Держась за спинку стула, выпрямите спину, носки должны быть врозь, а пятки вместе. Медленно приседайте с напряжением, затем выпрямляйтесь, сильно напрягая все мускулы. При приседании — выдох, при выпрямлении — вдох.

10. Встаньте на какой-либо предмет (скамейку и т. п.), высота которого около 2–3 вершков. Держитесь одной рукой за что-нибудь. С силой выбрасывайте одну и другую ногу сначала вперед, а затем назад, напрягая все мускулы ног. Научитесь выполнять это упражнение, не опираясь ни на что для сохранения равновесия.

11. Станьте у стены. Упритесь в нее ладонями, медленно приближайте грудь к стене, а затем отодвигайтесь. Делайте это при помощи мускулов рук и напрягайте все мускулы тела. При приближении к стене вдыхайте, прикасаясь к стене — задержите дыхание, отталкиваясь выдыхайте.

В. Общее напряжение мускулов

Предыдущие упражнения подчиняют воле почти всю мускулатуру. Поэтому нетрудно будет напрягать все мышцы сразу. Напрягите сначала все мускулы рук, затем грудные и спинные мышцы, мускулы живота и, наконец, мускулы ног.

Эти упражнения лучше производить лежа на ковре или на матрасе. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, занимайтесь упражнением такого рода. Лягте и затем постепенно напрягайте мускулы ног, живота, груди, спины и рук. Начинайте с пальцев ног и до головы, не напрягая ни в коем случае мускулов шеи. При этом напряжение мускулов должно совершаться плавно, постепенно, без толчков. Потом повторите это упражнение в обратном порядке, начиная с головы и до ног. Проделывать его надо 2 раза ежедневно.

До упражнения надо вдохнуть в себя воздух и удерживать его до конца упражнения (1–3 мин.). Напряжение всех мускулов необходимо, т. к. оно:

1. Вызывает подъем энергии, возбуждает и является хорошим средством при вялости, дурном настроении и т. п.

2. Освобождает громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздействия на расстоянии и для других целей.

3. Подчиняет всю мышечную систему тела контролю воли, делает мускулы стальными, а человека — господином своего тела в буквальном смысле этого слова.

Г. Общее ослабление мускулов

Это упражнение крайне важно. Человек теряет массу энергии благодаря тому, что большая часть мускулов находится в напряжении без всякой надобности. Когда мускулы ослаблены, потери жизненной энергии уменьшаются и даже прекращаются. В состоянии ослабления мускулы отдыхают, и вместо ненужной траты жизненной энергии происходит ее сбережение и накопление. Кроме того, оно совершенно необходимо для достижения пассивного состояния, являющегося непременным условием развития пассивных психических способностей. Подготовление к этому упражнению заключается в устранении непроизвольных мускульных движений. Многие люди ни минуты не могут оставаться спокойными. Один вертит карандаш, другой раскачивает ногу, третий кусает губы, барабанит пальцами и т. д. От всех этих недостатков необходимо совершенно освободиться, для чего достаточно внимательно следить за своими действиями.

Д. Подготовительные упражнения

1. Ослабьте мускулы рук настолько, чтобы они повисли безвольно.
2. Сделайте то же самое с пальцами рук.
3. Ослабив мускулы рук, начните раскачивать ими из стороны в сторону. Руки должны висеть как тряпки.
4. Вызовите ослабление предплечья и начните двигать плечом, что заставит предплечье покачиваться.
5. Приступите к ослаблению мускулов ступни. Упражняйтесь то одной, то другой ногой.
6. Ослабьте мускулы ног от ступни до колена.
7. Ослабьте все мускулы ног.
8. Поднимите руку и сразу ослабьте все мускулы. Рука должна упасть от собственной тяжести.
9. Сделайте такое же упражнение с ногой. Поднимите ее как можно выше и ослабьте мускулы. Нога должна сама упасть.
10. Ослабьте мускулы шеи и головы и покачивайте ее, поворачивая туловище.
11. Ослабьте мускулы плечевого пояса и груди.
12. Ослабьте мускулы поясницы.

Е. Главное упражнение

Хорошо изучив 12 предыдущих упражнений, заимствованных нами частью из Хатхи, можно заняться общим ослаблением мускулов. Нужно лечь и постепенно ослабить мускулы, начиная с ног до головы включительно, а затем повторить его в обратном направлении. Польза этого упражнения заключается в сбережении сил и подчинении мускулатуры контролю воли. Производить его надо на ночь, после напряжения мускулов. Ослабив все мускулы, оставайтесь в таком положении до наступления сна. Следите, чтобы ни один мускул не был бесцельно напряжен. Правильно произведенное, особенно после общего напряжения, вызывает ощущение покоя, тепла и чувства физического благополучия.

Дыхательные упражнения

Прежде чем изучить дыхательные упражнения с оккультной точки зрения, скажем несколько слов о дыхании вообще.

Большинство людей не умеют дышать правильно, особенно это относится к женщинам,

носящим корсет.

Дыхание относится к самым важным источникам питания, причем питательные вещества извлекаются из воздуха. В течение 24 часов взрослый человек потребляет около 516 литров кислорода (750 г) и выделяет около 455 литров углекислоты (900 г). При усиленной работе эти цифры значительно возрастают. Количество воспринимаемого организмом воздуха может увеличиваться даже в 7 раз. В течение этого времени легкие выделяют в виде пара более половины всей воды (900 г). Всего более нуждаются в кислороде мышцы. В состоянии покоя потребность в кислороде незначительна. Во время сна общее ослабление мышц соответствует спокойному дыханию. Поглощение кислорода увеличивается пропорционально деятельности и степени напряжения мышц; чем напряженнее деятельность, тем быстрое дыхание, чем оживленнее обмен веществ, тем лучше питание.

При глубоком дыхании усиливается обмен веществ, что очень важно для здоровья, поэтому глубокое дыхание служит важным средством при борьбе с болезнями. Чистая кровь и здоровые нервы — вот последствия повышенной легочной деятельности. Оккультисты всех времен и народов учили, что в духе содержится некая субстанция, дающая начало всему живому. Это всепроникающее начало, абсолютная энергия, называемая астралом или праной.

ПРАНА — то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и прочее. В организме человека и других существ она проявляется в виде нервной силы. Вдыхая воздух, мы поглощаем в нем прану. Атмосферный воздух, если он чист и свеж, содержит значительное количество праны, которую можно извлечь из него, употребив для своих надобностей. При обыкновенном дыхании мы устанавливаем небольшое количество этой энергии, но при глубоком дыхании мы поглощаем большое количество праны, которая скапливается в виде нервного флюида в нервных центрах. Можно накапливать в себе прану, как аккумулятор накапливает электричество. После этих предварительных объяснений приступим к изучению дыхательных приемов. Существует 4 типа (главных) дыхания: 1. Грудное. 2. Боковое. 3. Брюшное. 4. Полное.

1. Грудное дыхание производится поднятием грудной клетки, причем живот втягивается.

2. Боковое дыхание приводит в движение незначительную часть легких, сопровождается расширением боков.

3. Брюшное дыхание сводится к вздутию живота при деятельности нижней части легких.

Необходимо изучать эти три типа дыханий, руководствуясь следующими указаниями: при первом этапе происходит поднятие грудной клетки и втягивание живота, при втором — расширяются бока, при третьем — впадает грудная клетка и поднимается живот. После некоторой практики в этих упражнениях приступают к четвертому типу дыхания (полному), который является соединением трех предыдущих. Для упражнения следует избрать тихую комнату. Следует всегда быть уверенным, что никто не помешает, ибо несоблюдение этого условия может неблагоприятно отразиться на организме.

1. Полное дыхание. Лечь на постель, подложив под голову маленькую подушку. Ослабить мускулы. Медленно и плавно втягивать воздух обеими ноздрями, приподнимая сначала живот, затем расширяя бока, наконец, втягивая грудь. При этом брюшное дыхание продолжается 2 секунды, боковое — 1, грудное — 3. Продолжительность дыхания можно увеличить, соблюдая соотношения между типами дыхания. Затем медленно выдыхайте, затрачивая столько же времени и в том же порядке, т. е. сначала должен опасть живот, затем ребра, а затем грудь.

Таким образом, первое упражнение в дыхании заключается в медленном плавном и глубоком вдыхании воздуха и немедленном же выдыхании его. Обе фазы — вдыхание и выдыхание — должны быть одинаковой продолжительности. Надлежит постепенно увеличивать продолжительность вдыхания и выдыхания, обращая главным образом

внимание на плавность и аккуратность выполнения данного упражнения.

После приобретения умения дышать плавно, соблюдая порядок наполнения легких воздухом, надо соблюдать в точности количество времени, идущего на каждый тип дыхания, а также необходимо слеза продолжительностью всей фазы. Можно пользоваться следующей инструкцией: в первую неделю вдох и выдох по 6 секунд, во вторую — по 12, третью — 18, четвертую — 24.

Надо менять порядок наполнения легких воздухом сначала вдох — расширяя живот, ребра и грудь, затем, наоборот — грудь, ребра, живот.

При вдохе и выдохе рекомендуется повторять священное слово «ОМ». Продолжительность этого упражнения такова:

1-я неделя два раза в сутки по 5 мин;

2-я — 10 мин;

3-я — 15 мин;

4-я — 20 мин.

Упражняться надо утром и вечером, как можно регулярнее. Неточное выполнение и небрежение к упражнению могут нанести жестокий вред.

Если прислушаться к звукам, происходящим при дыхании, то заметишь, что при вдохе происходит звук «хан»,[12] а при выдохе звук «за», что в целом дает звук «ханза». Индийские факиры, пользуясь этим, изменяют это упражнение следующим образом: принимают подмаасану (по-турецки), направляют взгляд на кончик своего носа (сведение зрительных осей) и, прислушиваясь к дыханию, мысленно произносят при вдохе «хан», а при выдохе «за». Такое изменение дает лучшие результаты, но для европейцев оно первое время утомительно. После небольшой практики упражняющийся привыкает к нему, так что получает большое удовольствие, и он пользуется им каждую свободную минуту. После четырехнедельного занятия переходят к следующему упражнению.

2. При тех же условиях (лежа в тихой комнате) втягивают воздух через обе ноздри. Наполнив им легкие до пределов возможного, но без напряжения, задерживают дыхание, затем медленно выдыхают воздух через нос. Продолжительность вдоха и выдоха без задержки должна быть одинакова. Для этого упражнения дадим следующее расписание:

1-я неделя: вдох 24 сек., задержка 24 сек., выдох 24 сек.;

2-я неделя: вдох 26 сек., задержка 26 сек., выдох 26 сек.;

3-я неделя: вдох 28 сек., задержка 28 сек., выдох 28 сек.;

4-я неделя: вдох 30 сек., задержка 30 сек., выдох 30 сек.

Это упражнение надо проделывать два раза в сутки, посвящая ему каждый раз не менее 15–20 мин., т. е. всего около 30–40 мин. в день. Никаких судорожных движений, чрезмерного напряжения и того подобного быть не должно. Если указания продолжительности каждой фазы окажутся велики, то надо соизмерить ее, сообразуясь с состоянием легких, не забывая об одинаковой продолжительности. После четвертой недели это упражнение заменяется третьим.

3. При тех же условиях вдыхают воздух, затем останавливают дыхание, но уже после выдоха, при пустых легких. Продолжительность каждой фазы такая же, как и раньше. Разница в том, что раньше дыхание задерживалось при полных легких, а теперь — при пустых, один день утром производят второе упражнение, а вечером — третье. На следующий день поступают наоборот: утром — третье, а вечером — второе, продолжая увеличивать продолжительность каждой фазы, доводя каждую из них до 30 секунд. Никакой боли в легких не должно быть, всякий неблагоприятный признак указывает на неправильное

---

[12] В другой транскрипции считается, что при вдохе происходит звук «СО», при выдохе звук «ХАМ», что в целом дает звук «СОХАМ». «СО ХАМ» — («Я — ОН»). Это мантра освобождения. Она позволяет восстановить связь с космическим сознанием. Йоги считают, что каждый человек в течение 24 часов бессознательно повторяет мантру «СОХАМ» 21600 раз. Сознательное повторение этой мантры быстро очищает ум и дает возможность управлять внутренними энергиями тела.

выполнение упражнения. Первое время иногда замечается некоторое беспокойство, возбуждение и дрожание, но это исчезает и заменяется чувством довольства и почти физической радости.

4. Сесть прямо, выпрямить спину, грудь вперед, живот втянуть. Голова, грудь и живот должны быть на одной линии. Лучше всего, особенно первое время, садиться на табурет, прижимаясь вплотную к стене. Положив руки на колени, медленно втягивая воздух обеими ноздрями (утром — животом, ребрами и грудью, вечером — грудью, ребрами, животом) в течение 30 сек., задержите его в легких 15 сек., затем медленно вдыхайте 30 сек., затем задержите дыхание при пустых легких 15 сек.

Это упражнение производят в течение 40–60 мин. в сутки, два раза в день по 20–30 мин., или 4 раза в день по 10–15 мин. Главную роль играет идея ритма. Упражнение надо проделывать, не останавливаясь в течение указанного срока. При применении этого упражнения в течение месяца появится ощущение ритмических вибраций: все тело вибрирует. Если через месяц эти признаки не появятся, то его необходимо продолжить более (еще 2, 3 и более месяцев).

5. Это упражнение требует умения дышать определенным по произволу легким. Положите подушку на левый бок (при этом надо непременно лежать) и старайтесь, чтобы левое легкое не работало, также поступите и относительно правого легкого. Первое время можно затыкать соответствующую ноздрю пальцем (при работе левого легкого — правую ноздрю, и наоборот). Когда научитесь дышать одним легким, примите положение, называемое подмасана. Медленно наполните левое легкое через левую ноздрю, затем закройте левую и выпустите воздух через правую ноздрю. Потом поступайте наоборот: вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой (вдох и выдох 30 сек.). Упражняйтесь 2, 3, 4 недели по 10 минут 4 раза в день, затем можно приступить к следующему упражнению.

6. Приняв падма-асану, медленно вдыхают воздух через левую ноздрю (правая — закрыта). Вдохнув воздух, задерживают его в легких. На задержку дыхания надо употребить в 4 раза времени больше, чем на вдох. Затем закрывают левую ноздрю, открывают правую и вдыхают через нос, употребив в 2 раза больше времени, чем на вдох. Это упражнение производят утром, вечером изменяют его так, что задержка дыхания происходит при пустых легких На следующий день утром упражняются при задержке воздуха в пустых легких, а вечером — при наполненных, и так далее попеременно. Укажем количество времени на каждую фазу, предоставляя каждому выбирать по своему усмотрению наиболее подходящую конфигурацию. На востоке употребляют на пурака 4 сек. кумб-ака 32–64 сек., реш-ака 16-2 сек.

Это упражнение должно проводиться как можно регулярнее. Впрочем, это замечание относится ко всем дыхательным упражнениям. Данное упражнение крайне полезно для всякого оккультиста, пробуждая и развивая скрытые нервные токи и являясь основой для всех дальнейших дыхательных приемов, поэтому его надо изучить как можно тщательнее.

ПРАВИЛО. При занятиях дыхательными упражнениями соблюдать строгий вегетарианский режим, воздерживаться от курения и вести целомудренный образ жизни. Но общим правилом является соблюдение того пищевого режима, который наиболее располагает данное лицо к бесстрастно-созерцательному, спокойному настроению. Наметим ряд явлений, служащих указанием, что дыхательные упражнения совершаются правильно и служат развитию силы. Это признаки суть:

1. Испарина, выступающая после упражнения.
2. Легкое дрожание, скоро проходящее.
3. Легкость тела.
4. Спокойное выражение лица.
5. Чистота и белизна кожи.
6. Гармоничный и легкий голос.
7. Расширение зрачков, не имеющее ничего общего с близорукостью, увеличение блеска и силы взгляда.

8. Приятный аромат, испускаемый телом.

9. Способность слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, производящие в ушах впечатление одного непрерывного звука.

10. Появление способности видеть маленькие светлые пятна, все более и более увеличивающиеся.

Последние признаки являются самыми убедительными, они указывают, что изучающий находится на верном пути и быстро продвигается вперед. О последнем признаке говорят как йоги, так и христианские подвижники, называющие это явление «прелестью» (способности 9 и 10 обнаруживаются легче всего у малокровных, ибо нельзя отрицать, что форсирование дыхательных упражнений ведет к малокровию и снижает полнокровие). (Фактически речь идет о понижении давления).

Считаем не лишним привести описание приемов для достижения магической силы, рекомендованных на Востоке и подробно описанных в индусской книге «Уинек-Хат». В этой книге рекомендуется вдыхать воздух до переполнения легких, пока только возможно, после этого как можно продолжительнее удерживать его и произнести 40 раз слово «ОМ». Потом медленно, как можно дольше выдыхать воздух, медленно посылая его в небесное пространство и связывая его с мировым эфиром. Упражняясь таким образом, следует довести себя до состояния, когда человек становится слепым, глухим, неподвижным, как кусок дерева. Затем рекомендуется лечь на локти и колени, обратить лицо к северу, закрыть пальцем одну ноздрю, а другой — вдыхать воздух, после чего надо закрыть и ее и размышлять о творческой силе, заключающейся как в муравье, так и в слоне. Пробыв в таких мыслях как можно дольше, надо сказать 12 раз слово «ОМ» и по 80 раз во время каждого вдоха. Все это надо совершать в течение трех месяцев, соблюдая строгий пост, отдаваясь сну как можно меньше времени. На четвертый месяц станут являться духи, на пятый — упражняющийся приобретёт качества духов, на шестой — он станет чародеем. Эта же книга предлагает еще упражняться для достижения той же цели.

Надо втянуть снизу-вверх воздух с правой стororоны перевести его к лицу, к середине сердца, к горлу между бровей, где предполагается удерживать его можно долее, до слияния с мировой силой. Достигнув этого, следует размышлять о великом «ОМе», который есть всемирный голос, мировая сила. Эта сила проявляется десятью звуками, сопровождающимися определенными явлениями:

1-й звук — крик воробья;
2-й — тот же крик, но вдвойне;
3-й — цимбал;
4-й — стук скорлуп;
5-й — пение индийской лиры;
6-й — звук инструмента таль;
7-й — звук флейты у самого уха;
8-й — звук накаужда, ударяемого рукой;
9-й — звук маленькой трубы;
10-й — громоподобный звук: «да, даа-дда».

Сопровождающие эти звуки явления таковы: сначала волосы на голове встают дыбом (I звук), все члены коченеют (2 звук), появляется ощущение усталости, вернее истомы во всех членах (3 звук), появляется головокружение, нечто вроде опьянения (4), жизненная вода притекает к мозгу (5) и направляется вниз тела (6), упражняющийся после этого полет дар ясновидения, яснослышания и пр. (7), теряет вес (8), делается настолько легким, что может переноситься куда угодно (9), и, наконец, при последнем, 10 звуке, получает магическую силу — становится волшебником.

Укажем еще один способ, взятый из другого источника. Известный йог и чародей II столетия до Р.Х. рекомендовал такой прием: скрести обе ноги, выпрями спину (крепко выпрями) и шею, положи ладони на колени, зажми рот и начни сильно вдыхать воздух через

ноздри. Затем вдыхай и выдыхай с возможной быстротой, пока не почувствуешь дурноты. Тогда начни вдыхать воздух через правую ноздрю и наполнишь им легкие, тотчас останови дыхание и старайся смотреть на кончик носа. Затем выдыхай воздух через левую ноздрю, после этого вдыхай снова через правую. Останови опять дыхание и прекратив его снова, начинай весь процесс через правую ноздрю.

Способ Шика-Дени сопровождается следующими явлениями: прежде всего появляется усталость, затем, если человек напрягает силы и продолжает быстро вдыхать и выдыхать, появляется ощущение, что воздух сильно нагрет, почти раскален. Вскоре перед глазами начинают мелькать блестящие светлые (голубовато-белые) точки. Появляется шум в ушах, тело покрывается испариной. Во рту скапливается густая, липкая слюна. Постепенно кожа начинает терять свою чувствительность, это сопровождается ощущением сильных покалываний, как будто пронизывание стальными иглами.

При вдыхании правой ноздрей (как это рекомендует Шика-Дени) появляется ощущение, что втягивается не воздух, а нечто жгучее и вибрирующее. В этой ноздре развивается ощущение, какое бывает во рту при приеме углекислых шипучих вод.

После непродолжительного упражнения появляется род опьянения. Мелькание светящихся точек усиливается, увеличивается также и звон в ушах. Сознание все время сохраняется. Если упражнение продолжить, то все явления усиливаются. Точки в глазах переходят в светлые пятна, находящиеся в движении. Получается такое впечатление, что воздух сделался более плотным, светлым и стал клубиться.

При задержке дыхания все эти явления еще более усиливаются.

Если дыхание задержать в течение еще большего времени, то шум в ушах превращается в вой урагана, блестящие точки в глазах превращаются в море пламени, яркого, чистого, находящегося в непрерывном движении. Кожа совершенно теряет чувствительность. Появляется сначала чувство легкости и пустоты во всем теле, затем тело совершенно перестает чувствоваться. Сохраняя сознание, человек перестает воспринимать впечатления, перестает думать, он смотрит и видит нечто яркое, светлое, вращающееся, слышит шум вихря, ощущает теплые волны, пробегающие внутри тела, физический мир перестает для него существовать, он как бы живет в другой мире. Все эти явления занимают не более 10–30 секунд и наблюдаются при продолжительной задержке дыхания, после продолжительного упражнения по способу Шика-Дени. Зрительные впечатления при этом почти такие же, как при надавливании пальцем глазного яблока. Когда появляется шум в ушах, подобный вихрю, точно такой же вихрь пробегает по телу. Получается такое впечатление, будто какая-то сила уходит из тела, из головы в ноги, из ног в землю, т. е. сверху вниз. Но все эти ощущения появляются в такой сильной степени только в том случае, если не соблюдены некоторые условия, например, упражнение проводится стоя, а не сидя. При соблюдении всех условий дело ограничивается легкой нечувствительностью кожи, появлением светлых точек, звоном в ушах и т. п. При выдыхании воздуха по телу проходит легкая волна тепла, (снизу-вверх) направляясь к мозгу.

Появляется ощущение, точно по жилам течет или просто под кожей теплая, почти горячая вода. Эта теплая волна хотя и направляется к мозгу, может быть отведена в другое место — в спину, в грудь и т. д. Чтобы прекратить описанные выше явления, надо сильно выдохнуть воздух, т. к. эти явления усиливаются, главным образом, при вдыхании и задержании воздуха. Если теплую волну, появляющуюся при выдыхании, направить на больное место, то боль почти моментально исчезает. После упражнения никаких болезненных явлений не наблюдается. Наоборот, сохраняется чувство легкости во всем теле и воспоминание о приятных ощущениях, связанных с этими явлениями. Автор производил эти упражнения в течение двух месяцев с лишним, и ему удавалось вызывать и прекращать все эти явления (15–20 мин. ежедневно). Единственное препятствие заключается в том, что сильное и быстрое вдыхание и выдыхание очень утомляет легкие, благодаря чему производить это упражнение без перерывов нет физической возможности.

Ощущения, сопровождающие это упражнение, безусловно приятны: они напоминают

легкое опьянение. Описать приятные ощущения и явления, сопровождающие опыт, невозможно. Чтобы понять, надо самому испытать их.

Голос также меняется после этого упражнения, в течение 10–15 минут сохраняет необычную звучность и силу. Оно увеличивает силу взгляда, который делается на некоторое время проникающим и блестящим. После чего увеличивается возможность передавать свои мысли на расстоянии. Опыты с флюидическими двигателями становятся более удачными. Личное влияние также усиливается. Вообще, оно весьма приятно, полезно и интересно. В короткий срок оно дает результаты, достигаемые другим путем через более продолжительное время.

Как видите, различные приемы, употребляемые на Востоке, имеют громадное сходство с нашими дыхательными упражнениями. Но тогда, как при дыхательных упражнениях соблюдается определенная система, ведущая к постепенному и притом гармоничному развитию психических сил, эти приемы могут быть полезны лишь индусам, организм которых с детства подготовлен к этому, да и то под руководством опытного учителя. Европейцы же этими приемами могут принести существенный вред своей нервной системе. Описание этих приемов мы привели потому, что наши дыхательные упражнения вызывают по мере развития психических способностей и некоторые из перечисленных явлений. Так, например, вскоре появляется способность слышать звуки, имеющие сходство с криком воробья, звоном цимбал и т. п. Кроме того, при усердном и продолжительном упражнении в дыхании (например, 2–3 раза сутки) иногда действительно волосы встают дыбом, коченеют члены и т. д. Бояться этих признаков следует, надо встретить их спокойно, без страха, ни указывают на скорое слияние сил человека с силами космическими. Страх, слабость и т. п. неуместны. Человек должен быть достаточно силен, чтобы выдержать электрический разряд, флюидический ураган, сопровождающий эти моменты, в противном случае ему грозят смерть, сумасшествие, общий паралич и эротическая мания, т. п. Вот почему нельзя сразу приступать к высшим упражнениям, ведущим непосредственно к этой цели, вот почему приходится постепенно, со строгой последовательностью переходить от одного упражнения к другому, ибо необходимо подготовить организм к восприятию следующего. Желание некоторых лиц достигнуть быстрых результатов побуждает их разбрасываться, упражняясь без необходимой подготовки, без соблюдения необходимых условий. Судьба таких людей печальна, им грозят дома для умалишенных, полное расстройство нервной системы, смерть, а в лучшем случае — легкое нервное заболевание.

Нервная система и дыхание

Предыдущие дыхательные упражнения имели целью обогатить организм динаминизированным нервным флюидом. Поглощаемый человеком астрал (прана) преобразуется сначала в мозжечке в динаминизированный нервный флюид (дживатму), который распределяется и трансформируется в нервных центрах и сохраняется в них. Таким образом, сплетения сами по себе обладают неисчерпаемым источником энергии, которая может быть пробуждена и использована путем определенных упражнений. Скажем несколько слов о симпатической нервной системе, которая играет громадную роль при развитии психических сил и способностей. Симпатическая нервная система состоит из двух больших нервов, которые идут вдоль позвоночника, плотно к нему прилегая с обеих сторон. Канал, проходящий в центре позвоночника, называется «Сушумна». Начинаются они внизу у последнего крестцового позвонка, где находится треугольник тонкого вещества, называемого индусами «Лотус-Кундалина». Кундалини — могущественная сила, которую можно пробудить и заставить подняться по сушумне. Если это удается сделать, то человек достигает удивительных результатов и получает почти неограниченное могущество. Эти два нерва оканчиваются в головном мозгу. От них отделяются следующие группы:

а. 4 пары крестцовых нервов, образующих крестцовое или священное сплетение;

b. 4 пары поясничных нервов, образующих предстательное сплетение;

c. 12 пар спинных и грудных нервов, составляющих солнечное сплетение;

d. 3 пары шейных ганглий, которые идут к сердцу и дают в его стенках сердечное сплетение;

e. горловое сплетение, находящееся в носоглотке;

f. губчатое сплетение, находящееся между глаз;

g. шишкообразная железа, которая помещается над четыреххолмием, в затылочной части головы. Эта железа называется у индусов «Дырой Брахмы».

Теперь скажем несколько слов о каждом сплетении, или плексусе.

1. Священное сплетение, как Муладхара-чакрам. Имеет 4 полюса. Иероглиф его — Земля. От него зависит обоняние и половые органы. Заключает в себе Кундалини, которую можно заставить подняться по Сушумне в шишкообразную железу. Находится внизу спинного мозга. Сенситивам представляется в виде расплавленного золота.

2. Предстательное сплетение, или Свадхистана-чакрам. Помещается в мозжечке. Имеет 6 полюсов. Иероглиф — вода. От него зависит вкус и желудок. Красноватого цвета.

3. Солнечное сплетение, или Манипурака-чакрам. Иероглиф его огонь. От него зависит зрение и ноги. Желтого цвета.

4. Сердечное сплетение, Анахата-чакрам. Помещается в стенках сердца, имеет 12 полюсов. Иероглиф — воздух. От него зависят осязание и руки. Зеленого цвета.

5. Горловое сплетение Вишудха-чакрам. Помещается в носоглотке. Имеет 16 полюсов. Иероглиф — эфир. От него зависят слух и голос. Голубого цвета.

6. Губчатое сплетение Агнеия-чакрам. Находится между глаз, выше переносья. Имеет 2 полюса. Иероглиф — человек. От него зависит психический элемент — мозг и мысль, ясновидение и интуиция. Рубинового цвета.

7. Шишкообразная железа Сахасрара-чакрам, или «Дыра Брамы». Помещается в затылочной части головы. Полюсов не имеет (1000 или больше). Иероглиф — Абсолют. От него зависят сверхсознание и экстаз. Цвета солнечных лучей. Движение «Дживы» совершается по направлению волнообразного центрального тока, который называется браминами «Кун-далини», или эмесообразная сила. Она имеет внизу нечто вроде яйца, которое помещается около солнечного сплетения, сверху закрывает «Дыру Брамы» и колеблется между двумя пунктами.

Для воздействия на эти нервные плексусы, являющиеся аккумуляторами динаминизированного нервного флюида, — для того, чтобы заставить Кундалини, предварительно пробудив ее, подняться по Сушумне и заставить нервные токи циркулировать между нервными центрами, — существуют определенные упражнения. Но прежде, чем приступить к этим упражнениям, необходимо научиться направлять внимание на определенный центр. Чтобы научиться чувствовать эти сплетения, можно пользоваться надавливанием. Придавите пальцем то место, где находится тот или иной плексус, и старайтесь помнить это ощущение. Пробуждать плексусы обычно начинают со Священного сплетения, затем переходят к предстательному, потом к солнечному, поточному и, наконец, к шишкообразной железе. Наиболее важными для нас являются шишкообразная железа и Священное сплетение — два крайних пункта, между которыми циркулирует священное Кундалини, солнечное сплетение является колоссальным аккумулятором энергии, и сердечный плексус, побуждением которого христианские подвижники достигали сверхсознания и могущества. Можно заняться одним определенным плексусом и упражняться до тех пор, пока не будет достигнута цель. Для этого поступают следующим образом: поработав над каждым сплетением достаточно времени для того, чтобы научиться управлять нервным током и научиться посылать его в это сплетение, приступают к главному упражнению — Пранаизму, при котором сосредотачивают внимание на каждом плексусе, постепенно переходя от одного к другому.

Пробуждение плексусов

Муладхара-чакрам

В этом сплетении скрыта сила, которую нужно пробудить и заставить подниматься по спинному мозгу до шишкообразной железы. Для этой цели рекомендуется следующее упражнение. Приняв удобное положение (важно, чтобы спинной хребет не был согнут), вдыхают воздух через левую ноздрю и задерживают его. Во время остановки дыхания мысленно посылают нервный флюид по левой стороне спинного хребта (Ида) и ударяют им по священному сплетению. Задерживают нервный ток на некоторое время в этом сплетении и медленно подводят это по правой стороне позвоночника (Пингале), снизу вверх. Затем выдыхают воздух. После этого поступают наоборот, вдыхают воздух правой ноздрей, посылают ток по Пингале в священное сплетение, задерживают его там и направляют снизу вверх по Иде, после чего выдыхают воздух через левую ноздрю. Это упражнение учит управлять нервными токами, пробуждает Кундалини, которая и дает почти неограниченное могущество.

ПРАВИЛО. Вдыхание совершается одной ноздрей, а выдох — другой. Главную роль играет представление, что нервный ток спускается по Иде в священное сплетение, а поднимается по Пингале (благодаря вдоху через правую ноздрю) и, после задержки в священном сплетении, поднимается по Иде и выгоняется через левую ноздрю. Это упражнение можно производить, несколько изменяя его, именно, делать задержку дыхания при пустых легких. Утром можно упражняться, сопровождая задержку дыхания предварительным наполнением легких, вечером же — задерживая дыхание при пустых легких. Можно упражняться два раза в день по 30 минут, лучше — четыре раза по 15 минут. Указывается конечно, минимальное количество времени.

При задержке дыхания в священном сплетении рекомендуется повторять священное слово «Лам». Факиры практикуют это упражнение 20 раз утром, в полдень, вечером и в полночь. Что составляет восемьдесят раз в сутки, т. е. около двух с половиной часов, считая, что на вдох они употребляют: 16 секунд, на задержку дыхания 64 секунды, а на выдох еще 32 секунды.

Свадхистана-чакрам

Как известно, это сплетение помешается мочеточнике. Для пробуждения его пользуются вышеуказанным упражнением, которое несколько видоизменяется, так, чтобы движение тока направить в сплетение. Вдохнув воздух через левую ноздрю посылают нервный ток по Иде в священное сплетение, ударив им в Кундалини, произносят мысленно слово Лам, затем быстро переводят его в предстательный плексус, где задерживают, повторяя слог Лам. После этого переводят ток в священное сплетение, причем произносят слог, соответствующий сплетению, и выгоняют его снизу вверх по Пингали в правую ноздрю. Суть упражнения та же, только присоединяется еще одно сплетение.

Манипурака-чакрам

ЭТО сплетение самое важное. В нем происходит соединение динаминизированного нервного флюида организма с внешней астральной силой. Через него физический организм находится в сношении с астральным планом. Здесь внешняя астральная сила соединяется с внутренней нервной энергией и отсюда распределяется по всей нервной системе. Солнечное сплетение управляет непроизвольными функциями организма и является аккумулятором для сохранения запаса нервной силы. Рекомендуется упражнение, которое весьма благоприятно

действует на солнечное сплетение, укрепляет его и развивает брюшные мышцы, усиленная деятельность которых вызывает прилив крови к нему и вызывает его усиленное питание. Оно является опорой человеческой воли при некоторых магических операциях, оно же способствует воздействию на расстоянии. Прежде чем, приступить к выполнению упражнения, следует успокоиться. Вообще это упражнение не следует проделывать в дурном настроении. Уединяются в тихую комнату, раздеваются и принимают горизонтальное положение, располагаясь на кушетке. Медленно втягивают воздух двумя ноздрями, расширяя грудь и втягивая живот, и задерживают его в легких. Во время задержания дыхания переводят воздух из грудной клетки в живот, причем грудь должна опуститься, а живот расшириться, затем снова перегоняют воздух в грудную клетку, сжимая живот и расширяя грудь.

Повторяют 3–5 раз и выдыхают воздух (двумя ноздрями). Это будет одно упражнение, таких упражнений проделывают 3-5-7 в сутки, посвящая им 5-10 минут ежедневно. Между двумя упражнениями можно делать паузы для отдыха.

Никакой боли в боку или под ложечкой не должно быть, а если появится любая боль, значит упражнение делается неправильно: или слишком быстро, резко, грубыми толчками с напряжением мышц, или же количество упражнений слишком велико для организма, подготовленного к ним, а потому после 2-3-дневного отдыха по исчезновении боли начать с одного упражнения и постепенно (дня через 3–4) прибавлять еще по одному. Это упражнение массирует солнечное сплетение и соседние органы, что благоприятно на них сказывается. Применением этого способа можно избавиться от страха, уныния, тоски, а также использовать его с целью влияния на себя и других. Об этом будет сказано в своем месте. Сейчас же можно заметить, что самовнушение, соединенное с особым видом влияния на это сплетение, дает великолепные результаты. Что касается применения солнечного сплетения для влияния а других, то оно сводится к массажу плексуса, описанному выше, к которому присоедяется концентрация мысли на желаемом. Массаж плексуса вызывает вибрации, направляемые сосредоточением внимания на определенное лицо и воздействующие на него.

Для этого сплетения существует несколько упражнений, служащих для пробуждения скрытых в нем сил, для развития его, для достижения слияния сил организма с силами, космическими. Подчинить этот плексус, овладеть его силами — задача, которую можно решить с помощью следующих приемов.

Вдыхают воздух через одну ноздрю, задерживают его в легких, затем нервный ток посылают в священное сплетение, предстательное и, наконец, — в солнечное, где его и задерживают, мысленно повторяя, что нервный ток проходит через предстательное и священное сплетение и выгоняется вместе с выдыхаемым воздухом через соответствующую ноздрю.

Некоторые оккультисты находят более удобным пользоваться для пробуждения плексусов дыханием через обе ноздри, сопровождая это направление нервного тока по спинному хребту, по Сушумне. При всех вышеописанных упражнениях можно пользоваться этим способом дыхания. Для пробуждения этого плексуса рекомендуется следующее.

Принять Падма-асану, или лечь на ковер, вытянувшись во всю длину, держать голову на одном уровне с телом, мысленно повторять священное слово «ОМ», вдыхая воздух через обе ноздри, задерживая и выдыхая через обе ноздри, повторяя по 40 раз. Во время этого упражнения взгляд должен быть устремлен на пупок. При задержке дыхания надо сильно, резким движением, перевести воздух в область живота, причем грудная полость должна опуститься, а живот вздуться. Затем при выдохе надо сосредоточить внимание на этом плексусе, мысленно повторяя себе, что пробуждаются скрытые силы этого сплетения.

Вместо слова «ОМ» можно произносить слог «РАМ», как относящийся к этому сплетению, постепенно увеличивая количество раз его произнесения. В течение двух — трех месяцев надо дойти до восьмидесяти раз во время каждой фразы этого упражнения.

Можно изменить это упражнение таким образом, чтобы вдох и выдох были одинаковой

продолжительности, а задержка в два раза дольше. Это упражнение весьма важно, оно пробуждает нервные токи, благотворно действует на солнечное сплетение и обогащает организм динаминизированным нервным флюидом… Результаты упражнения (непосредственные): чувство внутренней гармонии, интуитивное понимание скрытого смысла вещей (впрочем это появляется через несколько месяцев), испарина, теплота, разливающаяся по всему телу вслед за толчком в солнечное сплетение. Эта теплота сопровождается вибрациями, напоминающими отчасти элктрические (но очень слабые) токи. Иногда при этом упражнении наблюдается легкое покалывание кожи. Опасаться этого не стоит.

Появление звона в ушах — очень хороший признак. Вдыхая воздух и повторяя слово «ОМ» или «РАМ» (если хотите пробудить солнечное сплетение), надо прислушиваться к этому звону при задержании или стараться изолировать себя от внешнего мира (самоуглубление), при выдохе также не забывайте прислушиваться к этому звуку, старайтесь определить, не претерпел ли он каких-либо изменений, не начинает ли походить на один из вышеописанных звуков, которыми проявляет себя мировая сила. Нужно следить и за явлениями, сопровождающими упражнение. Если появится чувство легкости или, если можно так выразиться, пустоты в теле, — это хороший признак. Упражнение надо проводить без всякого напряжения или усилия. Не надо стремиться как можно быстрее дойти до высших пределов продолжительности упражнения. Гораздо важнее ритм, который только и можно установить при отсутствии напряжения. Слишком продолжительный вдох требует и соответствующих других фаз упражнений.

Увеличение количества времени, в течение которого воздух остается в легких, ведет обычно к тому: выдох сопровождается судорожными толчками из-за недостатка кислорода в крови. Затем надо обратить внимание на деятельность сердца, которая расстраивается при излишнем усердии. Чтобы установить ритм, некоторые считают тиканье часов. Лучше вести счет по ударам сердца следующим образом. Вдыхайте воздух, быстро произнося слово «ОМ» в течение времени, потребного для десяти ударов сердца, то же для задержки и выдоха.

Этим приемом пользуются при пробуждении солнечного сплетения.

Анахата-чакрам

Упражнения, служащие для воздействия на это сплетение, очень быстро дают отличные результаты. Способы и приемы были разработаны не только восточными народами, но и нашими западными оккультистами и христианскими подвижниками. Приемы, которые весьма сходны и будут описаны ниже.

1-й ПРИЕМ. Вдыхают воздух через одну ноздрю, во время задержания посылают нервный ток по соответствующей части спинного хребта (по Иде или Пингали) в священное сплетение, затем в предстательное, в солнечное, и наконец, в сердечное сплетение, остановив на своем сердце, повторяют слог Нам. Выгоняют ток в обратной последовательности через другую ноздрю.

2-й ПРИЕМ. Вдохнуть воздух и задержать его. Закрыть глаза и обратить мысленный взор в сердце и прислушаться к его биению. Повторять с каждым ударом сердца слог Пам. Стараться, чтобы внимание ни на секунду не отвлекалось от желания его увидеть. Можно представить внутри сердца блестящую точку и сосредоточить на ней внимание. Прислушаться к его биению, стараясь почувствовать свое сердце. Затем выдохнуть воздух.

3-й ПРИЕМ. Христианские подвижники применяли для пробуждения сердечного сплетения следующий способ. «Сядь безмолвно и уединенно, преклони голову, закрой глаза, потише дыши, воображением смотри внутрь сердца, своди свой ум, т. е. мысль из головы в сердце. При дыхании говори: „Господи, Иисусе Христе, помилуй мя“, тихо устами или одним умом. Старайся отгонять помыслы, имей спокойное терпение и чаще повторяй свое занятие». (Св. Симеон Нов. Богослов). Это занятие служит лишь подготовительным упражнением, затем приступают к следующему. Вообрази свое сердце, наведи свои глаза,

как бы ты смотрел на него сквозь грудь, и как можно живее представь его, а ушами все время слушай, как оно бьется и ударяется раз за разом. Когда к сему приспособишься, то начинай к каждому удару сердца, смотря на него, принoравливать молитвенные слова. Так, с первым ударом скажи или подумай: Господи, со вторым — Иисусе, с третьим — Христе, с четвертым — помилуй, с пятым — мя, повторяя сие многократно. Потом, когда к сему попривыкнешь, начинай вводить и изводить всю Иисусову молитву в сердце вместе с дыханием, т. е. втягивая в себя воздух, скажи или вообрази: «Господи Иисусе Христе»: а испуская из себя — «помилуй мя».

Через несколько недель, проведенных в подобном упражнении, в сердце появляется ощущение боли и приятная отрада спокойствия, постепенно наступает пробуждение этого плектуса.

Вишудха-чакрам

Во время задержания воздуха проводят нервный ток через священное сплетение, предстательное и сердечное в носоглоточное, где его и задерживают, повторяя мантру Хам. Затем проводят ток обратно через те же сплетения и выдыхают воздух.

Агноия-чакрам (или Аджна)

Взгляд надо направить между бровей и удерживать его там в течение всего упражнения, которое проводится так же, как и предыдущие. При задержании воздуха проводят нервный ток в это сплетение через священное, предстательное, солнечное, сердечное, носоглоточное, задерживая его в Агноия-чакрам, произносят мантру и выгоняют его в обратном порядке.

Шишкообразная железа (Сахасрара)

Этот плектус один из самых важных. Пробуждение его ведет к сверхсознанию. Суть большинства упражнений заключается в том, чтобы поднять по Сушумне ту энергию, которая скрыта в священном сплетении, в эту железу, благодаря чему эта сила будет циркулировать между названными сплетениями. Упражнение получит возможность направлять ее в любое сплетение и достигать таким путем интересных, почти баснословных результатов. Во время задержания дыхания проводите нервный ток по всем плексусам до шишкообразной железы, задержите здесь, размышляя о значении формулы: «Я из трех мантр».

Прана-яма

Цель ее — заставить Кундалини циркулировать между священным сплетением и шишкообразной железой. Производится Прана-яма в положении пад-маасана. При прохождении тока через тот или иной центр рекомендуется произносить мантру, относящуюся к этому центру.

Прана-яму можно проводить двумя способами: во время задержания дыхания провести нервный флюид от первого центра (священного сплетения) до седьмого (до Дыры Брамы) и обратно или при выдохе провести нервный ток от первого сплетения до седьмого и задержать там, при выдохе же обратно до первого.

Прана-яма состоит из трех частей.

Возможно более сильное наполнение легких воздухом (Пур-ака).

Возможно более долгое задержание дыхания (Кумб-ака).

Возможно более долгий выдох и полное вытеснение воздуха (Реш-ака).

Прана-яма делает человека сильным, восстанавливает взаимодействие семи составных

частей тела: крови, жира, т. д.

Задержание дыхания усиливает жизнедеятельность. Дыхание. Выдох очищает душу и умерщвляет греховное побуждение.

Прана-яма одна из ступеней йоги. Без нее почти невозможно достигнуть сверхсознания. Прана-яму следует совершенствовать ежедневно по 2–3 часа в сутки, причем можно ее делать в 2–4 приема, посвящая каждому занятию около 60 минут. Особое внимание надо уделить сосредоточению мысли при этом упражнении, и оно не замедлит сказаться. Ниже будут описаны различные виды мировой энергии и способы получения их при помощи дыхания. Все упражнения вспомогательные, основное — Прана-яма. Прочими упражнениями надо пользоваться по мере надобности для выработки определенного флюида, положительного, отрицательного или нейтрального. Ни в коем случае не прекращайте даже временно этого упражнения. Постоянно наблюдайте за появлением вышеуказанных признаков. Упорная работа 2–3 часа в сутки уже через несколько месяцев значительно продвинет вперед психическое развитие человека. Чем больше времени посвящают этим упражнениям, чем тщательнее их выполняют, тем быстрее достигается успех. При ежедневном упражнении по 20–30 минут серьезный успех приходит через 2–3 года. Это относится только к Мрана-яме, однако подготовительные упражнения сами по себе доставляют человеку психическое могущество и ведут к сверхсознанию.

Полярность, видоизменение и применение мировой энергии

Все дыхательные упражнения можно отнести к трем главным видам:

1. Дыхание левой ноздрей и левым легким.
2. Дыхание правой ноздрей и правым легким.
3. Дыхание двумя ноздрями при работе обоих легких.

Первый способ — чандра-свара или лунное дыхание.

Второй — сурия-свара или солнечное дыхание.

Третий — обыкновенное ритмическое или земное дыхание.

а) Лунное дыхание.

Этот вид дыхания вырабатывает отрицательный, представляющий собой силу центростремительную, символизируемую луной. Отличается этот флюид стремлением к покою, постоянству. Является силой ожидания, по своей природе — холоден и влажен. Действие коего созидающее, усиливающее питание, заживляющее, успокаивающее, полезно вырабатывать этот флюид днем. Что касается применения, то он годен для всего, требующего легкости, продолжительности и созидательной работы.

Лунное дыхание — лучшее средство от всех болезней. Оно благоприятствует работам, требующим времени, продолжительности, вступлению в брак, возращению домой, помогает от беспокойства, печалей, лихорадки. Очень полезно при воспалительных процессах, при повышенной температуре. Этот флюид благотворно действует на здоровье. Полезен для достижения материальной выгоды, богатства и т. п.

Выработка производится путем прекращения деятельности правого легкого. Выше перечислялись способы, с помощью которых можно было по произволу дышать тем или иным легким. Чтобы выработать этот флюид, надо дышать через левую ноздрю, закрыв правым пальцем, чтобы работало только левое легкое. Чтобы работало только это легкое, надо подкладывать под этот бок подушку или держать легкое рукой. Нужно стремиться к тому, чтобы без всяких вспомогательных приемов и средств переходить с лунного дыхания на солнечное и обратно, а также на ритмическое и обратно.

Сначала учатся дышать левым легким и той же ноздрей. Для контроля кладут руки на грудь и следят за подъемом только левого легкого, можно также пользоваться зеркалом. В крайнем случае можно затыкать ненужную ноздрю. Кроме того, этим приемом можно

пользоваться для изменения полярности организма, закрыв одну ноздрю и стараясь дышать определенным легким в течение часа и даже суток.

Трудно определить, какой вид энергии нужен в том или ином случае. За исключением ясных случаев, надо пользоваться личным опытом. Попробуйте вдыхать в течение определенного времени воздух одной ноздрей, если признаки обострятся, значит причина болезни кроется в преобладании этого флюида, поэтому надо переменить способ дыхания для выработки противоположного флюида. Применение к оккультным феноменам будет подробно разбираться при изучении факиризма.

б) Солнечное дыхание.

При солнечном дыхании вырабатывается положительный флюид, представляющий собой энергию, силу, мужской элемент, символизирующийся солнцем, центробежную силу.

Влияние положительного флюида — возбуждающее, разрушительнее, дающее жизнь и мощь. Этот флюид повышает деятельность всех жизненных функций, усиливает обмен веществ. Он причиняет большую пользу лицам пассивным, неэнергичным и страдающим ожирением. Употребляется в тех случаях, когда нужны быстрые действия, движение, энергия… Благоприятствует изучению серьезных и трудных отраслей знания, в морских путешествиях, восхождениях, плавании, рисовании, купле-продаже, бою с оружием и без него, аудиенциям у высокопоставленных лиц, еде, сну и т. п. Применяется для подготовки к действиям, требующим больших сил. Вообще возбуждает активность, деятельность, способствует расширению к дематериализации.

Твердо установите идею ее непроницаемости для нервных влияний. И если вы хорошо сосредоточились, создайте яркий образ такой скорлупы, то цель будет достигнута, и почувствуете себя защищенным от влияния дурных мыслей окружающей среды.

в) Накопление флюида.

Иногда жизненная энергия человека бывает ослаблена и он нуждается в быстром пополнении израсходованных сил. Индийские йоги поступают в таких случаях следующим образом. Садятся, плотно сжимают ноги, соединяют руки, вкладывая пальцы одной между пальцами другой. Этим они замыкают круговое течение токов и почти полностью останавливают на время их истечение из организма. Замкнув круговой ток, йоги пополняют запас силы ритмическим дыханием.

При обыкновенных условиях, в совершенно здоровом теле положительная энергия организма, т. е. положительный и отрицательный флюиды находятся в равновесии. Нарушение этого равновесия ведет к тем или иным последствиям. Например, преобладание положительного флюида вызывает усиленную деятельность всех функций организма, повышает температуру, усиливает обмен веществ, выделение желез, ускоряет и усиливает пульс, вызывает болезни крови, золотуху, опухоли, нарывы, сыпи, различные воспалительные процессы. Лица, страдающие избытком этого флюида, не выносят жары, любят луну (излучающие флюиды отрицательного характера). Незначительное преобладание его вызывает подъем энергии, который принято называть избытком сил, устраняет усталость, дает склонность к усиленной деятельности. Для нейтрализации этого флюида, кроме выработки отрицательного, рекомендуются прохладительные пища и питье (холодная вода, молоко и т. д.), легкая одежда, жаропонижающие и успокаивающие средства, холодные ванны, обтирания и т. д. Жить таким лицам надо в местностях с умеренным климатом и пользоваться лунными ваннами. Ощущение жара, покалывание в конечностях указывает на избыток этого флюида. При выработке его для тех или иных целей лучше всего направлять внимание на солнечное сплетение (положительный флюид).

Избыток отрицательного флюида ослабляет энергию, замедляет все функции организма, уменьшает число пульсаций, понижает температуру, вызывает вялость, анемию, худосочность. Лица, страдающие избытком этого флюида, постоянно испытывают дрожь и не могут согреться. Они любят солнце (испускающее положительный флюид) и ненавидят

луну (нейтрализующую остатки положительного флюида). Таким лицам рекомендуются солнечные ванны, теплый климат, теплое помещение и одежда, укрепляющие средства, согревающая пища (мясо, жир, масло и т. п.). Одним из показателей этого флюида служит ощущение холода. Падение положительного при избытке отрицательного флюида приводят к припадкам иппохондрии, сжимающим сердце тоске, меланхолии, иногда даже смерти. При выработке этого флюида лучше всего концентрировать внимание на священное сплетение (отрицательный полюс). В практической жизни надлежит пользоваться следующими указаниями. При вялости, усталости, пассивности — пользуйтесь солнечным дыханием, при избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе — лунным, при нормальном состоянии здоровья пользуйтесь нормальным дыханием для сохранения душевного равновесия и обогащения организма динаминизированным флюидом. Изучив различные виды дыхания, можно приступить к выработке определенных изменений мировой энергии. Таких видоизменений насчитывают пять, называя их символически: эфир, огонь, воздух, вода и земля. Понимать эти названия следует иносказательно, а не буквально. Название указывает на те или иные особенности, присущие данному виду энергии. Например, название огонь указывает на разрушительное действие этой энергии, активность и т. п. Для практики требуется умение видоизменить мировую энергию, представляющую пять основных начал, исчерпывающих все возможные виды энергии, каждому из этих начал присущи определенные свойства: цвет, вкус, способность благоприятствовать тем или другим начинаниям и т. п. Не вдаваясь в подробности, дадим описание этих пяти видоизменений универсальной мировой энергии.

1. Эфир (Аказа). Наиболее тонкий вид энергии, бесцветен, горький вкус, фигура в виде уха или улитки, движение во все стороны. Свойство — пропитывает собой все. Вреден для здоровья. Приносит убытки и смерть. Применение — некоторые опыты факе-ризма и медитация.

2. Огонь — (Таджас). Красный цвет, форма, имеющая вид треугольника, движение вверх, жгучий вкус. Свойства — расширение, нагревание, разложение, разрушение, дематериализация. Способствует действиям утомительного характера. Огонь — соответствует лучистому состоянию материи. Сух, горяч и подвижен. Отличается стремлением расширяться, разрушать и разлагать. Применяется при слабости, вялости, пассивности, во всех случаях, требующих временного напряжения сил.

3. Воздух — фигура сферической формы, кислый вкус, постоянное движение. Благоприятствует совершению вещей подвижных, постоянно меняющихся, а также при необходимости быстрого эффекта. Свойства: вреден для здоровья, приносит убытки и смерть. Годен для умственной работы, содействует движению, всему летучему, изменяющемуся.

4. Вода (Атас). Многоцветен, форма полумесяца. Вяжущий вкус. Холоден. Движение вниз. Свойства: пластичность, пассивность, расширение пассивное, способность смягчать, растворять, покой. Вода является наилучшим средством при воспалительных заболеваниях, горячке и т. д. Применения — материальные блага, здоровье, повседневная работа и пр.

5. Земля (Притви). Желтый цвет. Квадрат. Сладкий вкус. Движение прямо от наблюдателя. Свойства: инертность, неподвижность, постоянство, сгущение, сухость, твердость. Применение — способствует достижению вещей, требующих основательности, неизменности, твердости.

Этих сведений достаточно для применения на практике того или много видоизменения праны. Для большого удобства приведена таблица, где все эти сведения сгруппированы соответствующим образом.

Элементы	**Плексусы**	**Вкус**	**Форма**	**Дыхание**	**Мантра**	**Расстояние, на которое чувству**	**Цвет**	**Медитация**

						ется дыхание		
эфир	вишудха-чакрам	горький	спираль	солнечное, восходящее	ХАМ[13]	не чувствуется	голубой	нечто испускающее свет
огонь	манипурака	острый	треугольник	*	РАМ	4 пальца	жёлтый	нечто заключающее в себе жар
воздух	анахата	кислый	круг	солнечное, сходящее	ПАМ	8 пальцев	зелёный	представление полёта в пространстве
вода	свадистана	вяжущий	полумесяц	лунное, восходящее	ВАМ	16 пальцев	оранжевый	бесконечный водяной океан
земля	муладхара	сахарист. крахмалистый	квадрат	лунное, нисходящее	ЛАМ	12 пальцев	красный	нечто твёрдое изменчивое

Выработка определенного вида энергии производится следующим образом: положим, желательно выработать флюид типа Воздух. Для этого следует прибегнуть к солнечному дыханию, дышать сверху вниз (нисходящее дыхание), направлять флюид на сердечное сплетение, созерцать голубовато-зеленый круг, вызывать ощущение кислого вкуса, представлять себе, что сейчас полетите в пространство, и мысленно повторять слово «ПАМ».

Флюид типа Вода вырабатывается таким же образом, но дыхание лунное, восходящее, т. е. сначала животом, потом грудью, сплетение предстательное. Слог ВАМ. Пользуясь таблицей, нетрудно выработать любое видоизменение энергии. Чтобы узнать, удалось ли получить соответствующий тип энергии, поступают следующим образом. Берут зеркало и помещают у лица так, чтобы дыхание, выходящее из носа, попадало на него. При этом на зеркале появится определенная фигура. Если фигура имеет четыре угла, то это Земля и т. д. Затем средством контроля служит расстояние, на котором чувствуется дыхание. Это расстояние измеряется пальцами. Поднесите руку к носу и постепенно отодвигайте ее прочь, пока дыхание не перестанет чувствоваться. Расстояние в двенадцать пальцев указывает, что вырабатывается флюид типа Земля, шестнадцать пальцев — Вода, восемь — Воздух, и т. д.

О специальном назначении видоизмененной праны будет сказано в отделе о развитии активных и пассивных способностей, при указании способа проводить те или иные оккультные феномены. Особенно это относится к факеризму, при изучении которого будет указано, когда применим тот или иной вид энергии. Пока же надо научиться вырабатывать любой из них, ибо на этом умении основаны почти все явления факеризма. До сих пор говорилось о произвольном изменении дыхания. Но этот период дыхания от одной ноздри к другой и обратно, а также дыхание обеими ноздрями одновременно и выработка видоизмененной мировой энергии совершаются само собой в зависимости от фаз луны, смены дня и ночи. Лунный месяц разделяется на две половины, две недели с убывающим месяцем и две недели с возрастающим. В первый день второй недели с прибывающим месяцем дыхание перед восходом солнца совершается через левую ноздрю (3 дня), на

---

13 «ХАМ» в конце переходит в «ХОМ».

четвертый оно сменяется солнечным. Кроме того, дыхание меняется через пять «гхарис» (2 часа). Например, если начинается лунное дыхание, то через два часа оно заменяется солнечным и т. д. Эта смена происходит каждый день. Во время дыхания через определенную ноздрю (в течение 2 часов) видоизменения праны чередуются следующим образом: первый гхарис — аказа, второй — вайю, третий — таджас, четвертый — притви, пятый — апаас. Так что в продолжении 24 часов (60 гхарис) происходит двенадцать смен видоизменений праны, из которых каждое действует один гхарис и возвращается через четыре. Этой сменой солнечного и лунного дыхания можно пользоваться для распределения своих действий. Все желания и действия надо распределять так (…). Свары или дыханию и тогда получится желаемое. Способы узнать, какой тип дыхания действует в данный момент, описаны выше. Не надлежащее для данного момента дыхание вызывает болезни. Особенно это относится к солнечному дыханию, которое при этом надо заменить лунным. При практическом использовании этих приемов дыхания, чередование солнечного и лунного, как искусственного, так и непроизвольного (естественном), человек достигает такого могущества, получает такую власть над природой и людьми, что для него не остается почти ничего невозможного.

В заключение скажем несколько слов. Всякий — мужчина или женщина, старый или молодой, непременно достигает неких результатов, если будет практиковать дыхательные упражнения от шести до десяти месяцев. Кто приобретает контроль над своей жизненной силой, научится управлять ею, тот достигает баснословного могущества. Попробуйте применять эти указания на практике и тогда убедитесь, что йоги правы, обращаясь к людям со словами: «О смертные, изучайте дыхание, тайну управления праной или жизненной силой, прилежно работайте над своим дыханием, власть над праной принесет вам счастье земное и духовное, с этой властью придет полное здоровье, господство над телом и тот внутренний свет, который будет длиться вечно».

Психические упражнения. Сосредоточение

Умение управлять своим вниманием — необходимое условие развития почти всех психических способностей. Надо приложить все усилия, чтобы подчинить внимание своей воле. Вся индийская Раджа зиждется на этом основании. Достигнуть сосредоточения — цель начинающего оккультиста. На Востоке существуют приемы, трудные для европейца. Способность сосредоточения разделяется на несколько ступеней. Первое подготовительное упражнение заключается в подчинении органов чувств и называется «Пратья-хара». Суть упражнения, чтобы оградить сознание от внешних впечатлений. Йоги определяют его как некую фазу автомагнетизма, при которой все чувственные функции подавлены. Упражнения в пратья-харе следуют сразу за упражнением в пратья-яме. Это достигается следующим образом: чтобы не воспринимать вкусовых, обонятельных и осязательных впечатлений, достаточно изолироваться от внешних воздействий и остаться неподвижным. Чтобы ничего не видеть и не слышать, надо плотно закрыть глаза и заткнуть уши тампонами. Подчинив органы чувств, приступают к упражнениям, которые заключаются в направлении внимания в течение определенного времени на один или несколько органов чувств или любых объектов сознания или один из плексусов.

Переход к Дхиане — высшей фазе самогипноза, достигается тем, что упражняющийся научается отбрасывать все формы и созерцать идею. Например, заставляют созерцать книгу и воспринимать только внутренние впечатления, смысл, не сопряженный ни с какой формой. Такое состояние Дхианы сопровождается обыкновенно экстазом и называется Самадхи. По достижению Самадхи приучаются делать Саму-ияму, которая является ключом ко всем оккультным феноменам. Перечисляемые психические процессы можно представить в следующей последовательности. Направляют свое внимание на предмет (Дхарана), удерживают его на нем (Дхиана), отделяют внутреннюю сущность предмета от внешней

(Самадхи), достигают высшей формы психических упражнений Сама-ияма. Если человек умеет делать Сама-ияму, все силы подчиняются ему. Она — самое важное орудие йогов. Христианские подвижники размышлением о грехах и молитвой, доводящей их до экстаза, проявляющегося в сосредоточении на идее Божества, достигали той же способности, но в другой форме, бессознательно приемами менее разработанными и пассивными. Вначале надо направлять свое внимание на действия или поступки, начиная с подчинения контролю воли всех непроизвольных и произвольных движений.

а) Контроль над непроизвольными движениями.

Многие лица не могут посидеть спокойно ни минуты и производят целый ряд бесполезных движений, один качает ногой, другой вертит карандашом. Необходимо избавиться от этих недостатков.

1. Контроль над мышцами рук и ног.

Сядьте, протяните руку на уровне плеча ладонью вниз, поверните голову в сторону руки и пристально следите за средним пальцем. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего движения. Упражняться так ежедневно в течение одной минуты 5–7 дней. Точно такое же упражнение надо делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая за их неподвижностью.

2. Контроль над мышцами всего тела в сидячем и стоячем положении.

Сядьте в кресло, ослабьте мускулы, устремите взгляд в одну точку (напряжения не должно быть, нужно совершенно ослабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышите ритмично, медленно и спокойно, дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания мышц живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть. Суть в полном ослаблении мускулов. Упражняйтесь ежедневно по 5-10 минут. Постепенно дойдите до 20–30 минут. Упражняться 5–7 дней.

Изучив предыдущее упражнение, несколько видоизмените его. Станьте прямо, на вытяжку, старайтесь застыть в таком положении. Соедините это упражнение с некоторыми из предыдущих, особенно рекомендуем застыть неподвижно и вытянуть вперед руки. Это упражнение помимо управления вниманием полезно при факеризме, требующем продолжительности излучения динаминизированного флюида в определенном направлении. Это упражнение, аналогичное предыдущему, можно изучать одновременно с ним, посвящая ему 5-10 минут ежедневно.

б) Контроль над непроизвольными движениями.

3. Сосредоточение внимания на больших пальцах рук, указательных и при сжатии и разжатии кисти.

Медленно вращайте пальцы (большие) один вокруг другого, от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом движении. Затем положите руку на стол, сжав в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем указательный, средний, безымянный и мизинец. После этого согните пальцы в кулак в таком порядке: мизинец, безымянный… Затем повторите это упражнение и снова в обратном порядке. Продолжительное выполнение этих, по-видимому, маловажных упражнений сильно укрепляет волю и подчиняет ей мускульные движения. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность их, помня, что в области психических упражнений требуется такая же продолжительность и постепенность тренировки, как и при физическом развитии тела. После такой тренировки можно приступать к подчинению органов чувств. Все вышеописанные упражнения служили как бы введением в Пратья-хару, Дхарану, Самадхи, Прана-яму.

в) Контроль над органами чувств.

Внешние раздражения доходят до сознания в качестве впечатлений, которые обычно мешают сосредоточиться, отвлекают внимание. Чтобы подчинять себе органы чувств, надо научиться воспринимать ощущения, исходящие от какого-либо органа чувств, стараясь не

воспринимать других. Это умение крайне важно и требует долгой и упорной работы над собой. Рекомендуем для этого следующее упражнение.

4. Зрение. Возьмите какой-либо предмет и сосредоточьте на нем все свое внимание. Рассматривайте его, обратите внимание на его форму, цвет и т. п., вообще займите свое внимание зрительными впечатлениями, получаемыми от рассмотрения предмета. Продолжительность этого упражнения 5-10 минут. Во время этого вы должны стараться, чтобы остальные органы чувств бездействовали. При этих упражнениях надо принять удобное положение. Постепенно надо переходить от ярких предметов к более тусклым, незаметным, почти бесцветным.

5. Слух. Для тренировки берут карманные часы и кладут их на столике около дивана. Ложатся, ослабляют мускулы, закрывают глаза. Начинают прислушиваться к тиканью, стараясь ни о чем не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы лучше сосредоточиться, надо считать удары часов до ста, подряд и через один. Упражняйтесь ежедневно по 10 минут. Это упражнение способствует развитию яснослышания.

6. Осязание. Принять удобное положение, закрыть глаза и уши, положить на голое тело какой-либо предмет, например, монету. Этот предмет будет производить на кожу легкое давление, что вызовет ощущение прикосновения к этому участку кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение этого предмета: с груди на руку, на ногу и т. д. Класть предмет на лицо не советуем, ибо это вызывает ощущение жжения и красноту. Полезно прикладывать предмет к нервным плексусам и сосредоточивать на них свое внимание. Средством контроля служит чувство теплоты в этом месте, переходящее в жжение и боль.

7. Вкус. Вначале надо прибегать к сахару, соли, чтобы сосредоточиться на вкусовых ощущениях. Соблюдая все необходимые условия (закрывают глаза, уши…), берут в рот одну из этих вещей и направляют внимание на вкусовое ощущение, стараясь ничего остального не ощущать, не видеть, не слышать. Упражняться две недели по 5-10 минут ежедневно.

8. Обоняние. Поступают так же, как и при упражнении 7, но при этом нюхают, например, духи. Стараются воспринимать только запах. Продолжительность упражнения 10 минут.

Достигнув успеха в этом упражнении, учатся вообще ничего не воспринимать, при этом следует поступать наоборот. Раньше вы выделяли из массы впечатлений одно и сосредоточивали на нем внимание, теперь же из массы впечатлений надо выделить одно, но не воспринимать его совсем. Например, смотрите на часы и старайтесь не слышать их тиканья, слушайте тиканье часов и настолько сосредоточьтесь, чтобы не видеть их, поднесите к носу флакон духов, старайтесь не обонять их запаха. Точно так же поступают и с другими ощущениями. Если вы достигли успеха во всех этих упражнениях, вам нетрудно будет сосредоточиться активно (на одном каком-либо пункте) или пассивно, совсем отключить внимание.

г) Размышление.

Прежде чем научиться сосредоточению, надо научиться активно и сильно думать. Как гимнастика укрепляет физическое тело, так и размышление укрепляет мозг, дает мыслям силу, активность, положительность. Большинство людей совершенно не умеют мыслить. Их мысли слабы и вялы. Это зависит от того, что они повторяют чужие мысли, довольствуются готовыми определениями, ответами на различные вопросы и т. п.

Ясновидящие наблюдают следующее. Если несколько лиц говорят о каком-либо предмете, то мозг людей размышляющих, старающихся достигнуть разрешения вопроса, изливает потоки сильных вибраций, эманирует. Мозг же людей, повторяющих готовые фразы, почти не эманирует.

Необходимо тренироваться в размышлении, чтобы уметь размышлять о любом предмете и в любое время.

При желании дать гимнастику своему мозгу задаются вопросом, как, почему, зачем, т. д. и стараются дать ответ по возможности самостоятельный.

9. Размышление над внешними предметами. Сядьте около какой-либо картины и размышляйте о том, как она была исполнена, какими красками, хорошо ли написана, что могло побудить художника написать ее, какую цель преследовал он и т. д.

Размышляйте таким образом 10–15 минут, не отрывая взгляда и внимания от картины. Вначале будут происходить такие явления. Сев перед картиной и размышляя о ней, обнаружьте, что думаете о другом, а о картине давно забыли.

Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься.

По мере рассмотрения вы будете все более и более углубляться, постигая ее внутренний мир. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усиливается питание мозга, а мысль приобретает силу и ясность.

Возьмите какой-либо предмет, например, карандаш и думайте о способе его изготовления, назначении, удобстве и неудобстве и т. д.

Одним словом, думайте в определенном направлении, причем центром мысли должен быть определенный предмет. Все представления мысли должны быть в тесной связи между собой и, кроме того, они должны иметь прямое отношение к нему. Вначале кажется, что размышлять таким образом очень легко, но опыт показывает противоположное. Поэтому рекомендуем пользоваться сначала большими и сложными предметами, которые вызовут у вас массу представлений, затем переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать все более и более напряженно. Это даст мыслям силу и подготовит вас к упражнениям сосредоточения.

10. Это упражнение является весьма важным, ибо оно приучает человека мыслить, дает чувство сознания своей души, веру в бессмертие человеческого духа. Оно заключается в размышлении над своим Я, в утверждении реальности своего Я. Далее упражнение, правильно проводимое, быстро дает даже ранее сомневающимся сознание своей души, даст веру или верное знание, что человеческий дух бессмертен и не зависит от бренного тела — оболочки для высших начал.

Примите удобное положение, ослабьте мускулы, дышите ритмически. Думайте над тем, что земные страдания и наслаждения могут влиять только на тело, дух же находится вне их воздействия. Думайте только о себе, о своем Я, как о чистом, бессмертном духе, являющемся частью мирового пространства (духа), искрой божьего огня. Хорошо также размышлять, направив сознание внутрь, о каждом из своих тел, астральном, физическом и ментальном. Сосредотачивайтесь на физическом теле, думайте о свойствах, присущих ему, учитесь чувствовать его отдельно от себя. Затем размышляйте об астральном теле, думайте, что все эмоции, страсти и т. д. зависят от этого начала, размышляйте, что оно все-таки не вы, не ваше Я, не дух, а только оболочка, более тонкая, чем физическое тело. Потом приступают к размышлению над ментальным телом, над своими мыслями, представлениями и прочими, зависящими от этого начала. Это упражнение дает спокойствие, внутреннюю духовную радость, помогает равнодушно переносить земные страдания и несчастья.

д) Контроль над мыслями.

После этих упражнений приступают к более трудным, заключающимся в умении управлять мысленными представлениями, в умении сосредоточить внимание на одном из них. Упражнения, рекомендованные выше для подчинения органов чувств, оказываются уместными в данном случае, только эти упражнения надо слегка изменить, именно: внешнего раздражения органа чувства быть не должно, надо направить внимание на соответствующее мысленное представление.

11. Воспроизведение и мысленное сосредоточение на зрительных, слуховых, осязательных вкусовых представлениях в отдельности. Ослабив мускулы, закрыв глаза и уши, принимают удобное положение и производят три глубоких вдоха. Затем изолируйтесь от воздействия внешнего мира.

Вызовите зрительное представление какого-либо предмета и сосредоточьте на нем все

ваше внимание. Совершенно забудьте о собственном теле. Вы…

При таких же условиях мысленно вызовите какой-либо звук или мелодию. Научитесь сосредотачивать внимание на каждом из звуков гаммы. Вначале мысленно напевайте гамму от начала до конца и обратно. Каждый раз делайте это все медленнее и, наконец, остановите внимание на одной только ноте и старайтесь удержать внимание на представлении этого звука в течение одной — двух минут, затем трех — пяти. Так же можно упражняться в мысленном произнесении слов, например «ОМ». Все звуки упражнения могут показаться не только простыми, но и странными. Но достаточно прибегнуть к опыту, чтобы убедиться в огромной пользе этих упражнений. Власть над своими чувствами и мыслями — вот результат.

Изолировав себя от внешнего мира, направляют внимание на какую-либо часть тела, представляя себе чувство прикосновения к ней, или лучше, что по ней бродит муха. Это упражнение очень трудно и важно. Оно сказывается полезным при таких опытах факеризма, при которых надо прокалывать иглами щеки, руки, нанесение ран и прочее, а также как средство для возбуждения нервных центров. Затем приступают к мысленному воспроизведению вкусовых и обонятельных ощущений, что впоследствии пригодится при передаче их на расстоянии.

12. Мысленное воспроизведение совокупности действий всех органов чувств.

Представьте себе какое-либо действие, поступок и т. д., причем должны принимать участие все органы чувств. Можете мысленно представить себе маленькое путешествие, совершаемое вами. При… соблюдая определенный порядок, например, как вы оделись, закусили, сели на поезд и т. д. Продолжайте это упражнение по 30 минут ежедневно в течение двух — трех недель.

13. Последовательное отбрасывание представлений о действии органов чувств. Надо воспроизвести мысленно какое-либо действие, например, представьте себе, что вы кушаете мед. При этом должны принимать участие представления каждого органа чувств. В данном случае будут: цвет (зрительное), вкус (вкусовое), звук от жевания (слуховое), прикосновение к языку и деснам (осязательное), запах (обонятельное). Затем ярко представьте себе всю эту картину, отбросьте представление, касающееся одного органа чувств, например, обоняние, созерцают всю картину, но перестают представлять запах. Продолжительность 10–15 минут. Затем последовательно отбрасывают все впечатления, оставляя только одно.

14. Восстановление представлений в том же порядке. Устранив представления четырех органов чувств (обоняние, осязание, вкус и слух), утверждают зрительное представление, через одну — две минуты устраняют и его. В сознании в этот момент не должно быть никаких представлений. Затем снова вызывают все представления предмета, прибавляя по одному. Упражняйтесь в вызывании и устранении представлений, относящихся к каждому из органов чувств, по 30–40 минут ежедневно, пока не добьетесь успеха.

15. Быстрое перемещение внимания с одного предмета на другой.

Если вы тщательно изучили предыдущие упражнения, то ваша психика находится в зависимости от воли, и вы можете приступать к следующему упражнению.

Сосредоточьте внимание на каком-либо представлении, достигнув полной концентрации, быстро перейдите к представлению о каком-либо предмете, забывая на некоторое время о первом. Затем от второго так же быстро перейдите к первому. Упражняться 5-10 минут ежедневно, как только будет свободное время.

Все эти упражнения должны научить вас выделять из массы представлений и впечатлений одно и сосредоточивать на нем свое внимание, удерживая его в таком состоянии долгое время, при изоляции его от внешних воздействий. Такое сосредоточение называется активной концентрацией воли.

е) Созерцание (Дхиана).

Изолируйтесь, приняв удобное положение, затем изгоните из себя все мысли и представления. Вообразите у себя над головой, на несколько дюймов выше ее, светящийся

нимб. Созерцайте его как можно дольше.

Можно сосредоточиться на каком-либо месте сердца и представить внутри его пламя. Вообразите, что это пламя ваша душа, что внутри этого пламени находится лучезарное пространство, что это пространство есть душа вашей души — Бог. Это упражнение рекомендуется Раджа-йогами своим ученикам для упражнения в созерцании.

Следует также сосредоточиваться на нервных плексусах, представляя их как нечто полное силы, пламени и света. Вначале можно закрывать глаза, уши, в дальнейшем же можно не закрывать уши и устремлять взгляд на кончик носа. Продолжительность этого упражнения от 30 минут до двух — трех часов ежедневно. Хорошо соединять его с ритмическим дыханием. Подобное упражнение приведет вас к экстазу, «Самадхи», при котором раскроется ваше сверхсознание и в душе вашей засияет «свет» незримый.

ж) Экстаз (Самадхи).

Слово «экстаз» мы употребляем в несколько ином смысле, чем это принято обыкновенно, подразумевая такое психическое состояние, при котором внимание человека или направлено на какой-либо определенный предмет (высшая степень активного сосредоточения), или же ни на что не направлено, т. е. погружение в себя при почти полном отрешении от внешнего мира. Первый вид экстаза назовем активным состоянием, второй — пассивным. Пассивное состояние может быть доведено до степени летаргии, «сна йогинов», в котором йоги могут оставаться мыслящими без питья и пищи. В том и в другом случае человек совершенно изолируется от внешнего мира. Экстаз сопровождается обычно потерей чувствительности. Последнее понятно, ибо известно, что если отвлечь внимание от больного места, то боль прекратится. Христианские мученики, внимание которых было сосредоточено на идее Божества, без всяких страданий переносили пытки. В человеческой жизни экстаз играет большую роль. Правда он проявляется не в чистом виде. Но это зависит от тех условий, обстоятельств, людей, при которых некоторые люди приводят себя в состояние экстаза. Также большую роль играет и цель, ради которой люди вызывают экстаз, и способы, приемы и средства, с помощью которых он вызывается. Скажем несколько слов об экстазе вообще, о способах и средствах, которыми экстаз вызывают.

Арабские племена курят для этой цели смесь, состоящую из конопляных листьев и толченых зерен. Волчьему корню приписывают свойство вызывать экстаз, сопровождаемый появлением мыслей, идей, усилением деятельности воображения.

Стремление привести себя в такое состояние распространено среди индейских жрецов и монахов. Вообще оно играло большую роль в религиозных обрядах древних индусов, персов, египтян, евреев. Напомним, религиозный экстаз, в который впадали Монтанисты (христианская секта первых веков), египетских гностиков первого столетия до Р. Х., монахов второго столетия, приводивших себя в такое состояние фиксированием своего пупка, индийских факиров, которые сейчас приводят себя в экстаз фиксированием кончика носа, повторением одного и того же слова или фразы, например «Ом», пристальным всматриванием вдаль или устремлением своего взгляда на солнце, луну или какую-либо звезду.

Предупредим читателя против злоупотребления приемом, заключающимся в фиксировании кончика носа. Разумное применение его дает хорошие результаты, но злоупотребление приводит к расстройству нервной системы. Лично я употреблял этот способ в течение трех месяцев и никаких вредных последствий не наблюдал, ни расстройства зрения, ни нервных страданий, ни головной боли.

Сибирские шаманы доводят себя до экстаза путем однообразных ударов в барабан. Татарские колдуны поют песни для этой цели. Зауясы (мистическая секта в Алжире) приводит себя в зкстаз музыкой и криком. Усиление движения также может вызвать экстаз. Напомним кружение дервишей и хлыстов, пляски баядерок, шекерон, шаманов и т. д.

Мы уже говорили, что экстаз может быть вызван различными средствами, в том числе гашишем и опиумом. Состояние, сопровождаемое приятными видениями, вызывают эти

средства.

Профессор Шрефф, лично испытавший влияние гашиша, вот как описывает свой опыт: «Приняв в десять часов вечера один грам гашиша и куря по обыкновению сигарету, я лег в постель и читал неинтересную книгу часов до одиннадцати, полагая, что прием был очень мал, так как не вызвал никаких явлений, я расположился спать, но вдруг я почувствовал сильный шум не только в ушах, но и во всей голове. Этот шум имел большое сходство с шумом кипящей воды. Затем приятный свет озарил все мое тело и сделал его как бы прозрачным. С необыкновенной легкостью проходили целые ряды представлений, самосознание и отдача отчета в происходящем были даже усилены. Я сожалел, что у меня под рукой не было письменных принадлежностей, чтобы изобразить величественные видения, мною ощущаемые. Я был так твердо убежден, что сохраню в памяти до утра их при той же ясности идей и живости ощущений, которые были у меня тогда. Я сравнил свое состояние с читанными описаниями действия гашиша и опиума и заметил, что оно отличается отсутствием эротических ощущений. Когда я проснулся на другой день, то первой мыслью было вызвать в памяти ночные видения, но у меня ничего не осталось, кроме сообщенного выше».

Изучая зкстаз, мы видим, что существует несколько видов изменений его, несколько видов экстаза, зависящих от тех идей, чувств и т. п., на которые устремлено внимание. В прямой зависимости от этого находятся явления психического и физиологического характера, сопровождающие эти состояния. Почти всегда экстаз сопровождается состоянием неземного блаженства и чувством необыкновенной радости.

В некоторых случаях транс медиумов имеет некоторую связь с экстазом. Приходится слышать от медиумов, которых предупреждают о вредных последствиях чрезмерного занятия спиритизмом, такой ответ: «Я без этого (т. е. без транса) жить не могу». Экстаз характеризуется чувством необыкновенной легкости во всем теле (это чувство обычно идет рука об руку с действительной потерей веса), чувством отсутствия связи с телом.

Для нас наиболее интересными видами экстаза являются религиозный экстаз, сопровождающийся чувством неземной радости и благоволения, способность улавливать вибрации более тонкого, высшего плана, обыкновенный экстаз, о котором мы уже говорили, и восторженный, интеллектуальный экстаз, неизменным спутником которого является познание скрытого смысла вещей, вибрации ментального плана, «сверхсознательность», необыкновенное сосредоточение мысли, благодаря чему последняя получает необыкновенную силу и могущество. Это состояние и есть «Самадхи» индусов. Интеллектуальный экстаз сопровождается блаженством и радостью, появляется чувство уверенности в бессмертии души, человек начинает видеть смысл во всех предметах, красота природы радует его, он чувствует внутреннюю гармонию, целесообразность и закономерность всего сущего, появляются новые и новые мысли, имеющие отношение к тому предмету, на который направлено внимание. Интересное описание такого состояния дает Филон Александрийский.

После этих замечаний скажем о пользе, которую экстаз приносит оккультизму. Для оккультизма это состояние важно, ибо зкстаз дает ему:

1. Способность проникнуть в суть вещей, понять их смысл, отбрасывая внешнюю форму, т. е. пробуждает деятельность сверхсознания.

2. Возможности воспринимать вибрации высших планов, улавливать и посылать мысли, ясновидение, яснослышание и психометрию.

3. Чувство радости и счастья, надолго сохраняемое даже после прекращения действия экстаза.

4. Содействует выделению астрального тела, что при умении впадать в экстаз требует незначительной тренировки, да и то в отношении умения управлять им.

5. Прекрасные результаты почти при всех опытах окультного характера. Особенно феномены факириз-ма требуют умения впадать в это состояние.

Теперь можно перейти к описанию упражнений, ведущих к достижению этого

состояния. Предыдущие указания на способы дервишей, факиров, шаманов не следует оставлять без внимания.

Здесь, как и везде, надо аккуратно выполнять определенные упражнения.

Подготовительные упражнения. Сам прагната.

Мы не советуем пользоваться наркотиками, пляской и подобными средствами, ибо это может привести к нежелательным последствиям.

В качестве средств для достижения экстаза рекомендуем: уединение, строгий вегетарианский режим, если можно, то и пост, целомудрие, размышление.

6. Упражнение с медной пластиной. Возьмите большую медную пластинку, размером по восемь вершков на сторону. Прикрепите ее к стене, сядьте на расстоянии 1,5 аршина от нее. Пластина должна находиться на уровне глаз. Свет должен быть слабым, предпочтителен полумрак. Устремите на пластину пристальный взгляд, сосредоточивая на ней свое внимание. Через некоторое время появится легкий звон в ушах, и пластина покроется как бы легким туманом. Постепенно шум в ушах начнет усиливаться. Упражняющийся перестанет видеть окружающее, видна будет лишь одна пластина, да и то неясно (вместо пластины будет видно нечто светлое). Окружающие предметы как бы исчезнут, вместо них появится какой-то темновато-серый, иногда с зеленоватым оттенком туман, все время находящийся в движении и отчасти напоминающий клубы дыма. Шум в ушах усилится, звон сделается ясным и чистым. Появится чувство покоя и довольства. Постепенно вы начинаете сознавать свое «Я», тело перестанет чувствоваться, и постепенно вы забудете о его существовании. Впечатления внешнего мира, особенно слухового характера, перестанут доходить до сознания, наступает как бы забытье. Вдруг все эти ощущения исчезают, и человек оказывается в нормальном состоянии. Прекращение этого состояния происходит от неумения произвольно продлить его, сильный шум, прикосновения могут (первое время) также вывести из этого состояния. Приступать к этому упражнению надо в спокойном состоянии духа. Раздражительность, тоска и др. препятствуют успеху. Упражняться ежедневно по 15–30 минут за один раз.

7. Фиксация взгляда, повторение мантр.

Примите удобное положение, ослабьте мускулы, дышите медленно и спокойно. Устремите взгляд на кончик носа, пупок или лучше между бровей. Медленно повторяйте какое-либо слово, например «ОМ». Комната, где вы упражняетесь, должна быть тихой, свет слабым. Лучшее положение «Падма-асана». Упражняйтесь постепенно по 15–20 минут. Возможно, что после упражнения вы будете не совсем ясно видеть, точно на глазах масляная пленка. Опасаться этого не надо, это явление сопровождает подобные упражнения и зависит от сведения зрительных осей. Обыкновенно это исчезает через 1–2 минуты. Интересно, что выражение взгляда после этого упражнения меняется. Взгляд делается сильным, пронизывающим, змеиным, зрачки расширяются. Такое изменение взгляда держится около 10 минут. При этом упражнении также появляется звон в ушах; советуем прислушаться к этому звону, что также способствует наступлению экстаза.

8. Созерцание в связи с дыхательными упражнениями.

Сядьте, ослабьте мускулы. Можно принять положение падма-асана, устремите взгляд в какую-либо точку или на кончик носа. Дышите ритмически некоторое время, затем постепенно замедляйте дыхание. Отрешитесь от своего тела, направьте внимание на какой-либо предмет или представление. Созерцайте его, не напрягая мысли. Воспринимайте впечатления, исходящие от данного предмета. Прислушайтесь к звону в ушах. Постепенно вы перестанете слышать все, происходящее вокруг вас, перестанете видеть все, Кроме этого предмета, перестанете чувствовать прикосновения к вам. В таком состоянии вы будете находиться до тех пор, пока не пожелаете прекратить его. Упражнение заключается в том, чтобы произвольно вызывать и прекращать его. Старайтесь посвящать этому упражнению как можно больше времени. Вначале, может быть, вы будете только яснее сознавать назначение сущности предмета, его изготовление, применение и прочее. Впоследствии вам откроется скрытый смысл каждой вещи. Появятся способности ясновидения.

Достаточно привести себя в это состояние и направить внимание на какую-либо формулу, изречение и т. д., чтобы познать смысл ее, все относящееся к ней. Приведите себя в такое состояние и направьте внимание на волю другого человека, и вы овладеете ею. При направлении сознания на сердечный плек-сус появится способность ясновидения. Одним словом, достаточно достичь такого состояния, чтобы природа открыла свои тайны, чтобы появился внутренний смысл вещей, чтобы понять язык животных, чтобы читать чужие мысли и т. д.

Но достижение этого состояния требует много времени, вот почему, работая в этом направлении, изучают другие отрасли психургии: телепсихию, телепатию и др.

Изучив экстаз, заключающийся в концентрации внимания на определенном объекте, перейдем к другой его форме, которая не сопровождается сосредоточением и отличается полной остановкой мышления и почти полным прекращением жизненных функций. Физические признаки такого состояния — ослабление сердечной деятельности, отсутствие чувствительности, понижение температуры тела и прочее. Человек, находящийся в таком состоянии, совершенно похож на труп. Глубокую степень такого экстаза трудно отличить от физической смерти. Факиры пользуются для известных опытов с зарыванием факира, находящегося в этом состоянии на более или менее значительный срок.

Подробно мы будем говорить об этом в разделе факиризма, где и укажем приемы и способы для производства этого опыта. Вот как описывают состояние человека, вошедшего в эту форму экстаза:

«Освобожденный от всех состояний йогин в этом положении подобен умершему, но он спасен. Йогин, достигший этой ступени, не ощущает ни запаха, ни вкуса, ни цвета, ни прикосновения, ни звука, ни самого себя и никого другого. Его дух не спит и не бодрствует, он свободен от воспоминаний, забываний, но не умирает и не существует, кто этого достиг, тот спасен».

Изолировавшись от внешнего мира, остановив мышление, человек погружается в себя, замирает. Все жизненные функции замирают, или, по крайней мере, ослабевают. Частым применением этого состояния можно довести до летаргии.

Психические упражнения. Самовнушение

Одна из самых важных способностей оккультис та — это умение воздействовать на самого себя. Та кое воздействие может быть произвольным и непро извольным. Если человек, страдающий зубной болью, старается уверить себя, что боль прошла, то боль дей ствительно проходит. Это произвольное самовнушение. Если же человек, начитавшись медицинских книг, сочтет себя больным, причем могут появиться соответствующие признаки болезни, то это уже непроизвольное самовнушение.

Для определения силы самовнушения одному преступнику завязали глаза и заявили, что он должен истечь кровью. И через несколько минут он действительно умер, хотя текла не его кровь, а вода из крана. В этом случае непроизвольное самовнушение играет почти исключительную роль, получая силу от соответствующей эмоции.

Для нас же важно развить способность делать себе внушение. Каждое действие, эмоция или мысль оставляют след в нашей психике, благодаря чему оно получает стремление повториться. Чем чаще производится какое-либо действие или эмоция, чем дольше внимание бывает направлено на это действие, тем большую силу оно приобретает…

Мысли человека, его чувства и действия находятся в тесной зависимости друг от друга, так что при обыкновенных условиях одно из них вызывает другое, физическое действие сопровождается определенными мыслями, эмоции вызывают определенное действие или, по крайней мере, соответственное положение тела, выражение лица. Гордый вид, запрокинутая назад голова, презрительный взгляд, холодная — подъем духа, бодрость; приниженный, забитый вид — угнетенное состояние. Для исправления характера, для приобретения

определенных качеств необходимо действие эмоций и мыслей привести в гармонию и направить к определенной цели. Например, желая развить волю, энергию, самоуверенность, надо поступать таким образом, чтобы движения были гордыми, а эмоции и мысли лишены страстности, робости и прочее. Укажем несколько приемов, при помощи которых можно научиться пользоваться самовнушением для своих целей при всяких обстоятельствах.

Допустим, вы страдаете робостью и слабостью воли. Начните воздействовать на тело: поднимите голову, сделайте несколько глубоких вдохов, смотрите в глаза собеседнику и говорите громко, ясно, неторопливо.

Старайтесь чувствовать себя сильным, твердым, решительным. Разбудите чувство гордости и собственного достоинства. Потом сосредоточьте внимание на представлениях, имеющих прямое отношение к желаемым свойствам. В данном случае требуется вообразить себя человеком самоуверенным, решительным и энергичным. Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые окажут соответствующее влияние на ход мысли: представления твердости, уверенности и прочего. В свою очередь, содержание мыслей повлияет на поступки, действия, изменит внешний вид. Таким образом, человек совершенно меняется. Движения его становятся уверенными, появляется чувство собственного достоинства. Рекомендуем при внушении себе самоуверенности принимать соответствующий вид.

Даже если в вас нет уверенности в пользе этого действия. Упражняйтесь перед зеркалом. Выпрямите стан, смотрите в глаза своему отражению, представляя, что это ваш собеседник. При внушении энергии, несмотря на слабость, двигайтесь быстро и уверенно, двигайтесь с силой. При внушении чувства собственного достоинства примите соответствующую позу. Вообще надо помнить, что положение тела (поза), даже вызванное искусственно, сильно влияет на психику. Например, гипнотические опыты парижской школы, показавшей, что достаточно загипнотизированному сложить руки в кулак, как на лице немедленно возникнет сердитое выражение, и он проникается гневом. Если этому субъекту сложить молитвенно руки, то он как бы впадает в религиозный экстаз, лицо его делается кротким и мягким. Всем известно, что достаточно нахмурить лицо, сказать несколько резких фраз, чтобы на самом деле рассердиться, будучи до этого в наилучшем расположении духа.

Наоборот, если при сильном гневе расслабить мускулы (гнев сопровождается их напряжением) и улыбнуться, придав лицу спокойное выражение, то гнев исчезнет.

Вот другой способ. Приведите себя в пассивное состояние, затем сосредоточьтесь на соответствующем качестве, свойстве и т. д. После этого произнесите желаемое, сформулировав его в фразу (например, я тверд), шепотом четыре — пять раз, затем тихо, вполголоса раза три и, наконец, громко два раза. Следует соблюдать постепенность перехода от мысленно желаемого до громкой фразы, которая выражает желаемое, свойство или качество. Эти приемы следует усилить присоединением эмоций и действий. Сначала вызовите мысленное представление желаемого, представьте себе, что вы уже обладаете этим качеством. Затем, по мере хода самовнушения (произнесите шепотом, вполголоса и громко) придавайте своему голосу эмоциональную окраску. Именно, старайтесь вызвать такое чувство, которое испытывает человек, обладающий этим качеством. Если практикующийся не может уединиться совершенно, то может довольствоваться старанием произносить эти речи про себя.

Вот еще несколько приемов.

Уединившись в тихую комнату, сядьте в кресло. Примите такое положение, чтобы ничто не отвлекало и не беспокоило вас. Затем закройте глаза и сосредоточьте внимание на мыслях покоя и сил. Если вам не удается это, то можно прибегнуть к вспомогательным средствам, а именно, повторяйте какой-либо слог или слово, считайте от одного до ста и обратно, произносите различные формулы, а главное, дышите ритмически. Через некоторое время наступит состояние оцепенения, и вы постепенно перейдете в пассивное состояние. Тогда приступайте к самовнушению и проделывайте как можно дольше. При самовнушении

не следует напрягаться, не следует говорить: «Я хочу то-то и то-то». Надо спокойно утверждать, будто в действительности происходит так, как вы хотите. Нельзя говорить себе: «Я хочу иметь сильную волю». Такое самовнушение пользы не принесет. Утверждение должно быть положительно: «У меня сильная воля. Я тверд. Я спокоен» и т. д. Прибегайте к самовнушению два раза в день: утром после пробуждения и вечером, перед отходом ко сну. Впоследствии вы привыкнете делать самовнушения при каких угодно обстоятельствах. Пользуйтесь теми свободными минутами, когда мысль ничем не занята, когда мы ни о чем не думаем. Упражняйтесь так несколько месяцев, и оно настолько войдет в привычку, что вы будете пользоваться им независимо от того, нуждаетесь вы в нем или нет. Постепенно каждое самовнушение, даваемое человеку самому себе, получит силу, которая даст определенные результаты, достаточно будет отдать приказ (мысленно), чтобы достигнуть определенных результатов немедленно или в определенный срок. Самовнушением можно пользоваться не только для искоренения какой-либо вредной привычки, но и для достижения определенных результатов через некоторое время. Например, можно сделать себе самовнушение: чувствовать себя хорошо и быть занимательным, оживленным в определенный день, час или минуту. Можно сделать себе внушение понравиться тому или иному лицу. При встрече с ним у вас появятся такие чувства, мысли и настроения, что вы произведете на него сильное, приятное, даже чарующее впечатление. Следующие способы дают также отличные результаты: «Растянитесь с полным удобством и комфортом на кушетке, — говорит американский оккультист Аткинсон, — на раскладном стуле или кресле, и так устройтесь, как будто вы освободились от своей телесной оболочки. Приведя себя в такое состояние, дышите насколько возможно медленнее и глубже, и прекратите это упражнение только тогда, когда вы приведете себя в такое состояние, которое представляет абсолютный покой и ясность духа. Сосредоточьте внимание на самом себе и поддерживайте его как можно дольше. После этого надо сосредоточить внимание на том качестве, которое собираетесь приобрести, стараясь представить себе его осязательную форму. Затем представьте себе характер человека, обладающего этим качеством. Представьте, что этот человек — вы. Представьте себя действующим по отношению к другим в таком состоянии, что это качество ежеминутно проявляется. Тогда вы станете таким, каким желаете быть, и ваше Я примет точную положительную форму и ту структуру морально, о которой вы мечтали». Повторяйте это упражнение как можно чаще. Его действие медленно, но верно, оно всегда может устранить дурные привычки и прочее. Практикуйте это упражнение вечером, перед сном. Самовнушение может победить трусость и робость и дать человеку самоуверенность, энергию, мужество, может развить выносливость и укрепить волю.

Самовнушение дает лучшие результаты, если оно проводится в полусонном гипнотическом состоянии. Гипнотическое состояние — это период времени между сном и бодрствованием, когда человек проснулся, но не совсем очнулся. В этом состоянии надо думать о том, что вы желаете внушить себе. Пользуясь этим состоянием, нетрудно добиться желаемых результатов.

Кроме этих приемов самовнушения существует один способ, дающий почти всегда определенный результат.

Уединитесь в тихую комнату, возьмите лист бумаги и напишите на нем желаемое. Сядьте против листа на расстоянии 1,5 аршина. Ослабьте мускулы и приведите себя в пассивное состояние. Старайтесь совершенно изолировать себя от внешних впечатлений. Дышите глубоко и медленно. Сосредоточьте внимание на содержании написанного. Дышите таким образом, чтобы один раз можно было прочитать написанное во время вдоха, раз — при задержке дыхания, раз — при выдохе. Вдыхая, мысленно представляйте себе, что вы усваиваете написанное, при задержке дыхания, что эти качества усвоены нами и сохраняются навсегда. Таким образом можно влиять не только на самого себя, но и на других людей и даже на события и обстоятельства, которые изменяются.

Сущность упражнения заключается в сосредоточении мысли и усилении последней посредством дыхания, дающим нашим мыслям силу и жизненность. Созданные таким

образом мысли, представления, одаренные жизненностью, осуществляются некоторое время независимо от нас, как нечто самостоятельное. Они влияют на психику, характер, привлекают к нам других людей, изменяют окружающую обстановку, действуют на всевозможные случаи и обстоятельства. Наиболее важным качеством для оккультистов являются самоуверенность, твердость, воля, самообладание и терпение, определенные указания, которые лучше всяких описаний и советов. Применяйте, упражняйтесь и всего достигнете. Не будете упражняться, и самовнушение окажется недостижимым, ибо в два — три приема нельзя достигнуть значительной власти над своими мыслями, чувством, телом.

Сон и сновидения. Управление сновидениями

Сон составляет треть жизни человека. Каждому, конечно, интересно, чтобы это время не пропадало напрасно. Достигнуть этого можно разными приемами. Если человек нуждается в отдыхе, ему нужен глубокий сон. Ложатся в постель, ослабляют мускулы (остерегайтесь засыпать с напряженными мускулами), приводят себя в пассивное состояние и остаются в нем до наступления сна. Такой сон быстрее восстанавливает силы и укрепляет человека. Если человек не устал и желает использовать сон для каких-либо целей, например, разрешить какой-либо вопрос или увидеть какое-либо лицо, то он сможет достигнуть этого, влияя на ход сновидений путем:

1. Самовнушение.
2. Сосредоточение.
3. Пользуясь ассоциацией идей, связанных с раздражением каких-либо органов чувств.

Рассмотрим эти три главные способа.

1. Самовнушение является самым лучшим средством. Внушите себе: «Я вижу во сне то-то и то-то и все это сохраню в памяти». Если вы научитесь делать самовнушение, то этого вполне достаточно, если нет, то прибегнуть к приемам следующим.

Внушением можно вызвать любые сновидения, любые картины, определенных лиц и т. д. Можно перед засыпанием сделать себе внушение, получить ответ на определенный вопрос. Можно внушить себе проснуться в любой час или минуту. Самовнушением человек может заставить видеть один сон, а через минуту другой и прочее.

2. Сосредоточение не менее важно, чем самовнушение: Перед засыпанием сосредоточьте внимание на том, что желаете видеть.

Вызовите образ этого лица или предмета, или местности и т. д. Обыкновенно таким образом удается достигнуть определенных сновидений, имеющих непосредственное отношение к задуманному. Но этот способ не всегда действенен, ибо требует определенных условий.

3. Ассоциации идей. Каждому знакомы идеи ассоциации — одно представление вызывает другое, с ним сходное, одно представление вызывает другое ему противоположное, и, наконец, одно представление вызывает другое, следовавшее за ним во времени или в пространстве. На использовании этих законов основано вызывание определенных сновидений. Для нас важен этот последний закон. Пример, человек взял книгу и вспомнил своего друга, подарившего ему ее. Запах вызывает воспоминание о каком-нибудь знакомом, любящем этот запах. Воздействовать на сновидения можно с помощью органов чувств следующим образом: надо окружить себя таким воздействием, которое бы находилось в связи с желаемыми сновидениями.

Так как ни один из описанных здесь приемов начинающему не может дать сразу результатов, опишем прием, заключающийся в соединении всех трех приемов.

Прежде всего сделаем себе самовнушение во сне желаемое и сохраним его при пробуждении. С помощью методических упражнений можно достигнуть очень интересных

результатов, вызывая сновидения определенного характера или получая указания, касающиеся определенных вещей или событий. Можно таким образом вспомнить забытое, увидеть интересующее вас лицо и пр. Допустим, вы желаете увидеть во сне своего друга. Ложась спать, сделайте себе внушение, сосредоточьтесь на нем. Обстановка должна напомнить нам этого человека. Поставьте перед собой его духи (обоняние), наденьте на палец его кольцо (осязание) или положите рядом его вещь, съешьте его любимое блюдо (вкус), попросите кого-нибудь завести его любимую мелодию (слух). Засыпая, не спускайте мысленного взора с его образа. Нужно уснуть сознательно, если можно так выразиться, т. е. не теряя сознание, не забываясь, перейти в сон. Если несмотря на все вышеуказанные средства, вы не можете достичь успеха или не имеете времени для продолжения тренировки, надо воспользоваться следующим приемом: возьмите фотографию лица, которого вы желаете увидеть, прикрепите его на лист черной бумаги или черное сукно. Лист надо прикрепить к стене. Сядьте напротив на расстоянии 1,5 аршина и осветите портрет ярким голубоватым светом, который должен исходить из-за вашей головы, сзади, сверху. Пристально смотрите на портрет, мысленно сосредоточьте на нем все свое внимание, рассматривайте его в течение 30–40 минут. Затем как можно скорее ложитесь спать, оставаясь под влиянием этого впечатления.

Не нужно после этого думать ни о чем постороннем, заниматься каким-либо делом. Даже простой разговор может помешать успеху. Лучше заранее подготовиться ка сну и опыт сделать уже в кровати, в сидячем положении. Нужно, чтобы в комнате не было всяких предметов, которые могли бы произвести на вас впечатление (ярких или блестящих) или вызывать воспоминание, не имеющее никакого отношения к лицу, которое вы желаете увидеть.

Перед опытом рекомендуем принять 1/16-1/8 грамма кодеина, который в подобных случаях дает великолепные результаты. Здесь указана доза для человека, уже привыкшего к этому веществу, начинающий должен принять в два раза меньше. Приняв кодеин, нужно лечь как можно удобнее, ослабить мускулы и закрыть глаза. Если упражнение сделать правильно, то появится светящийся образ фотокарточки или предмета. Направив внимание на этот образ, надо поддаться дремоте и заснуть, не спуская мысленного взора с портрета. Если точно выполнить упражнение и предписания, то опыт удастся в 99 случаях из 100. Так же надо поступить при желании увидеть какую-либо местность, страну и прочее. В последнем случае результаты будут еще лучше, ибо можно воспользоваться картинками.

Часто человек видит во сне не только то, что он желает, но и то, что присоединяется (всевозможные картины настолько ярки и прекрасны, что любой художник может ими воспользоваться в своем творчестве). Надо заметить, что если этот опыт проводить слишком часто, то можно вызвать легкое расстройство нервной системы. Иногда этот опыт сопровождается выделением астрального тела. Кодеин способствует успеху, но он не обязателен. Кроме того, предупредим читателей, что к кодеину можно привыкнуть, как к опиуму и морфию. Последний опыт рекомендуем делать два — четыре раза в месяц. Самовнушением, сосредоточением и раздражением органов чувств можно пользоваться ежедневно. Впрочем, слишком частое воздействие на органы чувств одних и тех же раздражителей скоро перестает действовать (опыты автора). Самовнушение и сосредоточение чем чаще употребляются, тем лучше действуют.

При всех этих способах надо оградить себя от посторонних воздействий, которые могут привести к другому ходу сновидений. Например, шум от падения предмета может вызвать представление о выстреле, дождь — представление барабанного боя, скрип двери — стон и пр. Спадание во время сна одеяла отразится как появление зимы, мороза. Ничтожное давление на шею может вызвать представление нападения, представление о том, что вас душат. Голодные обычно видят вкусные блюда, сердечники — разбойников, поражающих ударом в сердце. Как видно, все эти посторонние раздражители могут помешать опыту. Поэтому надо выбрать тихую комнату, закрыть окно (перемена света также может вызвать (определенные изменения) и вообще принять все меры, чтобы устранить возможность таких

явлений.

Иногда сон человека сбывается в той или иной мере. Такие сны принято называть вещими. Существует целая наука, которая изучает сновидения: опей-романтия или опейроскопия, и толкование: спейрок-рития. У Цицерона находим описание пророческих снов Симонида и сон одного аркадийца.

Симонид, встретивший на дороге труп человека, позаботился о его погребении. На следующий день ему предстояло отправиться к Делос. В эту ночь ему приснился человек, которого он похоронил, и предупредил, чтобы он не садился на корабль, где было приготовлено место. Сон произвел на Симонида такое впечатление, что он отказался от поездки. Через несколько дней стало известно, что корабль, на котором он собирался поехать, погиб вместе со всеми пассажирами.

В Мегару прибыли два жителя Аркадии. Один остановился в гостинице, а другой у своего друга. Последний во сне увидел своего товарища, взывающего о помощи. Проснувшись, он бросился в гостиницу, но, решив дорогой, что глупо верить сну, вернулся домой. Как только он снова заснул, его товарищ опять приснился ему и стал упрекать, что он не пришел его спасти, и просил по крайней мере позаботиться о его погребении. «Ступай на рассвете к южным городским воротам, там увидишь телегу с навозом, в котором найдешь мой труп, спрятанный моим убийцей». Этот сон произвел на аркадийца такое впечатление, что он пришел к указанным воротам и увидел там телегу с навозом, остановил ее и нашел там труп своего товарища.

Супруга Цезаря Кальпурния видела во сне кровь, текущую из статуи мужа, и затем, что крыша ее дома обрушилась, вследствие чего просила мужа не идти в Сенат. Но он пошел и там пал под кинжалами убийц.

Желающие подробнее изучить вопрос, обратитесь к сочинениям доктора Дебэ и аббата Вильяра «Гении-помощники».

Нельзя обойти вниманием и воздействие мысли на спящего. При помощи этого метода можно лечить болезни, дурные привычки, исправлять характер… Допустим, надо излечить мальчика от какой-либо дурной наклонности. Для этого, как только он погрузится в сон, подойдите к нему, подождите, пока сон не сделается глубоким. Затем тихонько погладьте по лбу, чтобы обратить внимание его подсознательного существа — хозяина инстинктивной жизни. Предварительно его можно предупредить, что во сне вы будите говорить с ним, затем начинайте его уговаривать, сделайте ему внушение в соответствующем духе.

Говорите тихо, но внятно, так, чтобы он не проснулся, и если заметите признаки пробуждения, внушите спать крепко и не просыпаться. Так можете заставить его отвечать. Можно даже вызвать у него определенные сновидения, повторяя на ухо то, что вы желаете заставить его увидеть.

К этой области относится и монодеизм, о котором мы уже упоминали, и заключается в преобладании одной какой-либо мысли или идеи. Применение его дает великолепные результаты. Например, вам надо выучить какую-либо формулу. Ложась спать, повторяйте ее мысленно перед засыпанием, и можете быть уверены, что утром вы ее вспомните. Если вы не можете решить какую-либо задачу или вопрос, сосредоточьте на ней перед сном все свое внимание. Утром готовое решение, ответ появится у вас в голове. Если вы не можете вспомнить, куда вы дели ту или иную вещь, забыли адрес, сосредоточьтесь на этом и погрузитесь в сон. Утром вы найдете то, что нужно. Если вам нездоровится, засыпая, думайте о здоровье, и утром у вас настроение будет совсем другим. Вообще, моноидеизм играет в жизни человека большую роль. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее». Советуем обратить внимание на те мысли, чувства и настроения, с которыми вы ложитесь спать.

Бывает так, что, засыпая, человек думает о неприятностях, которые произошли с ним в течение дня. Почти всегда он просыпается в дурном расположении духа.

Есть применение моноидеизма. Больные могут задаться вопросом о лекарстве, которое их излечит, и в таком состоянии уснуть. Ответ не замедлит явиться в виде сновидения (быть

может, символического) или воспоминания о каком-либо забытом средстве.

Можно также задавать своему подсознанию вопросы относительно времени выздоровления. Словом, рекомендуем пользоваться им как можно чаще по любому поводу. В практике монодеизма громадную роль играет самовнушение, сосредоточение и способность произвольного засыпания. Воспитанием этой способности должен заняться каждый. Это упражнение заключается в следующем. При соответствующей обстановке (тихая комната, полумрак, удобное положение и прочее) ложатся в постель, ослабляют мускулы, регулируют дыхание и сосредоточивают внимание на сне и его признаках, ощущениях и прочее. Затем делают самовнушение: «Я хочу спать. Вид у меня совсем сонный, мускулы ослабли, веки слипаются, я зеваю (можете при этом зевнуть и потянуться). Хочется спать. Мне тепло и уютно. Вот я уже дремлю. Сейчас совсем усну. Я засыпаю. Я заснул. Я сплю. Я сплю…» Повторяйте слова «Я сплю» до тех пор, пока не уснете. Повторяйте их медленно, спокойно, постепенно ослабляя дыхание, старайтесь ни о чем не думать и поддавайтесь дремоте. В короткий срок один — два месяца можно научиться произвольно засыпать, где и когда угодно, по нескольку раз в день.

Сюда же можно отнести и способность просыпаться в определенное время. Скажите себе перед засыпанием: «Я проснусь в семь часов утра». Возможно, внутренний голос ответит вам «нет», тогда повторите приказание еще и еще раз, пока не появится уверенность, что это действительно произойдет.

Может быть, в первый раз вы проснетесь на целых 10 или 15 минут раньше или позднее. Путем ежедневных упражнений можно добиться, что вы будете просыпаться точно в определенный срок с точностью до одной минуты.

Если вы начали заниматься пробуждением, например, в семь часов утра, то занимайтесь этим, пока не достигнете успеха, и только тогда выбирайте другой час.

Для регулировки сна можно рекомендовать еще и другой прием. Предположим, вам не удалось заснуть, начните считать от одного до ста, при этом произнесите слова «один», закройте веки, при произнесении слова «два» откройте их и т. д. Если сон все-таки не наступает, разденьтесь совершенно, лежите голым, пока не сделается холодно, тогда закутайтесь, и как только согреетесь, сон непременно наступит. Можно также считать «один-два», «один-два» и т. д., чтобы при вдохе произносить «один», при выдохе — «два». Лучше поступать так: при вдохе произносить «я», при выдохе «сплю», что в общем даст «Я сплю».

Качества и свойства мага (воспитание воли, голоса, жеста и взгляда)

«Даже боги завидуют тому, чьи обузданы страсти, как кони, укрощенные возницей»

(Джамманада, стр. 94)

Воспитание воли и характера

Прежде всего укажем качества, которыми маг должен обладать. Это самоуверенность, твердость, непоколебимое спокойствие, решительность, самообладание и сильная воля. Развитие этих качеств является одной из самых главных задач упражняющегося. Для укрепления воли рекомендуется делать не то, что хочется, а то, что надо. Это качество применимо к таким качествам, как самоуверенность и прочее. Например, вы нерешительны: чтобы избавиться от этой слабости, старайтесь во всех случаях жизни проявлять решительность и бороться со своей слабостью. Вы не можете решиться, не знаете, как

поступить, — твердо примите какое-либо решение и приведите его в исполнение (в этом вся суть). Никогда не отменяйте раз принятого решения. Лучше сделать ошибку, принять не совсем правильное решение, чем стать жертвой собственного колебания. Начните проявлять решительность в тех случаях, где вы можете поручиться за успех. Постепенно переходите к более трудным действиям, требующим твердого решения. Самовнушение перед сном и при мускульных упражнениях принесет вам значительную пользу, как при воспитании характера, так и при воспитании воли. Точно так же вы можете развить и другие качества. Постоянно старайтесь преодолевать страх, и другие качества, и вы постепенно сделаетесь бесстрашными. Если вы легко смущаетесь, застенчивы, постарайтесь ходить прямо, смотрите всем в глаза, говорите громко и твердо, вкладывайте в ваши движения всю вашу волю и энергию. Через некоторое время застенчивость сменится самоуверенностью. Если ваши движения стремительны и вы постоянно стремительны, постарайтесь говорить, есть, писать медленно, внушая себе эти качества перед сном, и наблюдая свои движения, сдерживайте себя. Вскоре гго сделается привычкой, и вы навсегда избавитесь от стремительности. Старайтесь проявлять во всех своих движениях словах и мыслях такое качество, каким желаете обладать, и скоро заметите, что оно уже является частью вашего характера. Всегда поступайте так, как если бы вы уже были таким, как желаете быть. Прежде чем приступить к развитию воли, рассмотрим вред, приносимый страстями, причины, вызывающие их, и способы борьбы с ними. Нравственное очищение является необходимым условием достижения психических феноменов. К числу страстей, подлежащих искоренению, относятся уныние и печаль, гнев, лень, чувственность, зависть, ложь, тщеславие и надменность.

Уныние. Состояние упадка духа или уныние обладает человеком, входит в его привычку, делается как бы страстью. Если человек не борется с этим состоянием, подчиняется ему, то он губит этим свою энергию, физическую и умственную. Совет: сосредоточьте внимание на мыслях радости и счастья в течение двух — трех минут. Затем сделайте себе соответствующее самовнушение, мысленно представляя себя веселым и жизнерадостным. После этого, чтобы поднять энергию организма, вызвать легкое возбуждение нервной деятельности, нужно прибегнуть к солнечному дыханию (3–5 мин.) и к мускульному приему.

Печаль. Чувство более острое, чем уныние. Разница между ними заключается в том, что при унынии причина этого состояния скрыта, а при печали ясно видна причина. Совет: размышление о вреде такого чувства, как печаль две — три минуты, за которым следует сосредоточение на мысли, что ваше высшее Я бессмертно, но не подвержено земным страданиям, две — три минуты, направление внимания на что-нибудь величественное, возбуждающее радость (например, ясный солнечный день, мысленно смотреть на лучезарное небо, солнечное и стараться поддаться влиянию того чувства, что овладевает человеком наяву, что потребует три — пять минут. Затем движение, сопровождаемое поглощением энергии. Если печаль и уныние часто овладевают вами, то проделывайте эти упражнения ежедневно (независимо от вашего состояния), прибегая по мере надобности к возбуждающему действию солнечного дыхания, особенно полезным является способ, служащий для возбуждения энергии (праной) и описанной выше.

Гнев бывает трех видов:

1. Без внешнего проявления.
2. Проявленный в слове и на деле (вспыльчивость).
3. Продолжительный гнев (злопамятство), переходящий в худшую форму гнева — ненависть.

При гневе человек теряет значительную долю энергии, большую, чем при других страстях (за исключением чувственности). Совет: если ваш гнев еще не успел разойтись, то считайте до 10, 15, 20 в прямом и обратном направлении.

Повторите это несколько раз. Поглощение энергии при помощи дыхания как нельзя более уместно в данном случае. Повторите этот прием пять — десять раз, сопровождая его

сильным напряжением брюшных мускулов. Внушайте себе ежедневно, что вас не раздражают служащие, что вас нельзя рассердить, вывести из себя и т. п. Так как сильный гнев производит потрясение нервной системы, ослабляет энергию, то рекомендуем, чтобы предупредить эти качества и восстановить нарушенное равновесие, следующее: сначала произвести упражнение плексусов, затем прибегнуть к лунному дыханию (2–3 мин.), а затем — к ритмическому (5 мин.).

Чревоугодие. Заключается в чрезмерном потреблении пищи в количестве более значительном, чем это необходимо для физического существования. Сюда относится потребление пищи ради вкусовых ощущений. Не говоря о том, что чревоугодие приносит значительный вред организму (ожирение… оно способствует развитию таких страстей, как гнев и чувственность, и, кроме того, притупляет умственные способности, вызывая вялость, лень и является значительным препятствием на пути к психическому развитию, ибо усиленная деятельность желудка отнимает значительное количество нервной силы, необходимой для процесса пищеварения, а удовлетворение страсти к пище сильно ослабляет волю). Постепенно уменьшайте количество пищи, которая тем не менее должна быть питательной. Физические упражнения на свежем воздухе, которые вызовут нормальный, а не чрезмерный аппетит. Отвлечение мысли от представления вкусовых блюд. Солнечное дыхание оказывается также весьма полезным в таких случаях. Усиливая обмен веществ, оно способствует сгоранию жиров и устраняет ожирение.

Чувственность. Ни одна страсть не отнимает у человека так много энергии, как чувственность. Оставаясь целомудренным в мыслях, словах и действиях, производительная энергия, когда она подчинена ей, легко может быть переведена в особый вид энергии — «Оджас». Действие оджаса таково, что один может высказывать высокие мысли прекрасным языком, но они не производят впечатления на людей, другой не обладает ни красноречием, ни глубиной мысли, но слова его очаровывают (личное влияние). Это зависит от силы исходящего от человека оджаса. Не употребляйте острых возбуждающих средств и мяса. Старайтесь достигнуть полного господства над своей фантазией и над своим телом в чувственном отношении. При сильных приступах чувственности пользуйтесь поглощением энергии путем дыхания.

На ночь можно делать самовнушение спокойного сна без сновидений. Следует также концентрировать энергию в солнечном сплетении. Сосредоточьте внимание на представлении отвлечения половой энергии от половых органов и направляя ее к солнечному сплетению. Дышите ритмически, мысленно представляя себе, как с каждым вдохом солнечное сплетение поглощает энергию. Через некоторое время вы почувствуете направляющийся к солнечному сплетению ток энергии. При желании использовать эту силу надо дышать ритмически, направляя этот ток к голове (для усиления умственной деятельности), к больному месту и т. п.

Лень. В большинстве случаев лень зависит от недостатка энергии или же является дурной привычкой, результатом чревоугодия и пассивности. Она ослабляет волю и энергию. Если причина лени заключается в слабости нервной системы, в недостатке энергии, то лучшим средством является солнечное дыхание (когда требуется быстрый подъем энергии) и ритмическое дыхание для ежедневного применения. Во втором случае рекомендуем самовнушение действием (см. психические упражнения) напряжение воли, а также физические упражнения. Хорошим приемом является борьба с усталостью. Несмотря на усталость — закончите работу, а потом отдыхайте. Через некоторое время вы совершенно избавитесь от лени, а усталость будет исчезать по первому требованию воли.

Зависть — это желание иметь «нечто», будь то предмет или какое-либо достоинство, качество и т. п., принадлежащее другому. Желание, сопровождаемое обидой, раздражением, что данное лицо владеет этим «нечто», а он нет. Так как зависть сильно ослабляет волю и поглощает силу, нужно стараться быть равнодушным к обладанию чем бы то ни было: мысленно, словесно и на деле. Когда человек не ищет что-либо, то эта вещь сама к нему явится. Удаление мыслей зависти, поглощение энергии и самовнушение помогают

избавиться от зависти. Главную роль играет контроль над своими мыслями. Всякую мысль, имеющую хотя бы отдаленное отношение к зависти, надо немедленно подавить и сосредоточиться на круге противоположных идей.

Ложь бывает трех видов:

1. Когда человек вводит в заблуждение других неверным толкованием фактов (словесная).

2. Самообман — бессознательная ложь, при которой, обманывая других, человек начинает вредить себе.

3. Ложь жизнью — когда человек обманывает других своими поступками, действиями, внешней жизнью. Ложь оскверняет разум и мешает совершенствованию. Никогда не лгите, даже в шутку. Всякая мысль вызывает вибрации, которые привлекают подобные же вибрации. Сознательно обманывающий других начинает затем бессознательно обманывать и себя. Нужно всегда быть правдивым, мысленно, словесно и на деле, чтобы отпечатки ваших идей, речей и дел, запечатленные в ауре, не разъединялись между собой, ибо в этом случае для существования она должна заимствовать у вас новые силы. Таким образом, ложь есть истинное самоубийство в миниатюре.

Тщеславие и надменность. Тщеславие заключается в стремлении значить для других или иметь преимущество в чужом мнении. Это заставляет человека искать внимание других, жаждать их похвалы и т. п. Благодаря чему происходит потеря психических токов.

Неразрывно с тщеславием связана и надменность, при которой человек услаждается мыслью о своем превосходстве над другими людьми. Подавляйте свою надменность, ибо она ведет к заблуждениям, отталкивает от вас людей и растрачивает вашу силу. Подавляйте также желание услышать одобрение своим поступкам. Тщеславие ставит вас в зависимость от других людей. Не удовлетворяйте его, и вы сбережете силу, которая привлечет к вам внимание других людей без всякого с вашей стороны усилия. Что касается надменности, то вспомните притчу о мытаре и фарисее.

Сребролюбие. Стремление к стяжанию. Является очень значительным препятствием духовного совершенствования человека. Христос сказал, что скорее канат пройдет через игольное ушко, чем богатый попадет в царство небесное.

Постоянная забота о земных благах отвлекает внимание от высших стремлений, притупляет возвышенные наклонности, развращает ум и душу человека, делает его рабом обстоятельств. Вот почему люди, стремящиеся к познанию высших планов, проповедовали отречение от материальных благ. Великий учитель велел своему ученику, спросившему его о пути спасения, раздать имущество нищим и идти за ним.

На Востоке, где стремление к духовному совершенствованию никогда не ослабевало, выработаны нравственные предписания для факиров и учеников йогов.

Эти правила имеют цель воспитать волю учеников и очистить их физически и нравственно.

Вот эти предписания:

1. Ахимса — не причинять никакого страдания ни одному существу, чтобы не создавать нравственных обязательств будущего.

2. Сотита — правдивость, представлять истину мысленно, словесно и на деле.

3. Астейя — нестяжание, равнодушие к обладанию чем-либо, неприсвоение чужого хитростью, силой или тайной (не укради).

4. Брахмачария — целомудрие при всех условиях, в мыслях, на словах и на деле.

5. Дхайя — милосердие.

6. Арджава — ревность характера при отдаче приказаний и запрещений.

7. Кшама — терпение спокойно переносить приятное и неприятное.

8. Дрити — хладнокровие в радостях и несчастьях.

9. Митахара — поглощение приятной пищи по количеству равной 1/4 вместимости желудка.

10. Санха — очищение тела.

Кроме этих предписаний существует еще 10 религиозных правил:

1. Тапав — обряды очищения плоти, при помощи воздержания, но без изнурения.
2. Сантоска — быть всем довольным и признательным.
3. Астикия — ведентская теория о поступке и заслуге.
4. Джана — давать все с любовью достойным особам.
5. Поклонение богу по общепринятым обрядам.
6. Изучение религиозной философии.
7. Согласование своих поступков с законами религиозными и гражданскими.
8. Двигаться с верой и любовью по пути, указанному священными книгами.
9. Произнесение заклинаний согласно религиозным постановлениям.
10. Воздержание от недозволенного священными книгами.

Дав краткий обзор страстей и недостатков, с которыми следует бороться, можно перейти к вопросу о воспитании воли. Значение развития воли известно каждому. Хорошо развитая воля вместе с динаминизированным флюидом может оказывать воздействие на свой организм, на других людей, природу и даже на мир духов.

Вот почему как древние жрецы и маги, так и факиры, йоги и современные оккультисты занимаются развитием и укреплением воли.

Воля может оказывать воздействие на ход представлений, чувств и другие психические эмоции или обнаруживать в физических движениях тела. Первое действие воли будет внутренним, а второе — внешним. Главным условием развития воли являются упражнения совершенствования волевых актов. Существенным для волевого акта является условие, которое его сопровождает, физические упражнения развивают внешнее действие воли, психические — внутреннее. Гимнастические упражнения, выполнение какой-либо работы неинтересного характера сильно развивает волю. На этом основании следующие упражнения для укрепления воли.

1. Смешайте вместе по горсти разных семян, а затем разберите их по сортам.
2. Ежедневно, в одно и то же время старайтесь рисовать одной рукой кружки, а другой квадратики. Такое упражнение служит для сосредоточения внимания и для концентрации воли.
3. Перебирайте четки, считая в то же время до 100, 200 и т. д.
4. Приняв удобное положение, повторяйте вполголоса священное слово «ОМ», не останавливаясь и не отвлекаясь, преодолевая усталость и лень.

Эти упражнения надо проводить сначала по пять минут, а затем — по пятнадцать и больше. Последнее упражнение надо проводить как можно дольше, ибо оно не только укрепляет волю, но и способствует сосредоточению. Эти упражнения проводятся не сразу, а по одному. Изучив первое (2–3 недели), переходят ко второму и т. д. Для развития воли применяют самые разнообразные приемы. Факиры сидят неподвижно и держат поднятыми руки, пока они не затекут. Христ. подвиж. применяют другие приемы, например, кладут определенное число поклонов или читают одну и ту же молитву по нескольку тысяч раз в сутки, стоят неподвижно на месте, дают обет молчания и т. д. Правда, те и другие объясняют свои действия разными мотивами, однако суть состоит в одном и том же — в развитии воли. Упражнения в развитии воли доступны в жизни на каждом шагу, надо только уметь пользоваться ими. Дадим все же несколько приемов, могущих служить образчиками для других упражнений.

1. Когда вам хочется говорить, заставьте себя молчать.
2. Если кто-нибудь оскорбил вас, сдержите себя.
3. Заставьте себя исполнить неприятные работы добросовестно и внимательно, без раздражения.
4. Попробуйте отказаться на сутки от пищи и более суток.
5. Попробуйте сутки ничего не пить.
6. Если вы курите, перестаньте курить.
7. Прекратите употреблять вина, кофе и т. п.

Придумайте сами подобные упражнения и старайтесь тренировать свою волю, т. е. ежедневно проделывать какое-либо упражнение для развития воли. Изобретая упражнение, надо помнить, что вся суть в том, чтобы делать то, что неприятно, что не хочется делать. Нужно укреплять волю настолько, чтобы она не подчинялась чувственным побуждениям, действуя под влиянием мотивов рассудочного характера. Такая воля — ключ ко многим феноменам факиризма.

Развитие голоса. Голос является значительным фактором для влияния на других. Некоторые люди звуком своего голоса могут вызвать род очарования, которому поддаются не только отдельные личности, но и толпа. В этом же заключается секрет некоторых проповедников и ораторов, которые подчиняют себе людей музыкальностью своей речи. Теперь скажем несколько слов о применении голоса для влияния на других. Когда вы хотите внушить что-либо, то вы должны говорить четко, громко и убедительно, выражаясь кратко и понятно, властным, не терпящим возражения голосом. Индийские йоги обладают чистым, сильным и звучным голосом. Это оттого, что они практикуют особое упражнение, развивающее голос, делающее его мягким и мелодичным. Это упражнение состоит в следующем: нужно вдохнуть воздух медленно, но сильно через обе ноздри, стараясь вдыхать как можно продолжительнее. Затем следует задержать дыхание на две — три секунды и выдохнуть воздух с силой через широко открытый рот. Повторяйте это упражнение ежедневно по нескольку раз в день.

Чтобы сделать голос убедительным, надо вложить в него то или иное чувство: рекомендуем удалиться в уединенное помещение, в котором вам никто не помешает. Затем представьте, что перед вами находится собеседник, и вам надо убедить его. Начните говорить громко, твердо, вкладывая всю вашу волю в произносимые слова. Для упражнения выбирайте соответствующие фразы. Например: если ваш голос слаб, если вам надо отказать кому-либо или с достоинством просить о чем-либо, то говорите решительно со своим воображаемым собеседником, твердо отказывайте ему, повторите одну фразу несколько раз, стараясь вложить в голос всю вашу душу. При этом упражнении надо говорить гораздо громче, чем обычно. Если после подобного упражнения вам придется иметь с кем-либо разговор, объяснение и т. п., придется отказаться или просить что-либо, то Ваш голос будет твердым, решительным и сильным. При разговоре никогда не следует торопиться.

Еще одно замечание. Если кто-нибудь при разговоре с вами начнет повышать голос, то вы начнете говорить тише и медленнее, спокойнее, и ваш собеседник тоже успокоится. Кроме того, надо научиться уметь молчать. Предположим, вы начали разговор о предмете, интересующем вашего собеседника. Как только заговорит он на любимую тему, замолчите слушайте и не перебивайте его и не возражайте.

Для развития голоса можно рекомендовать что то вроде вибраторного массажа. Почти сложив рот оставляйте маленький проход (сложите губы так, как складывают, когда свистят) пойте с силой звуки: б б-б, в-в-в, г-г, н-н, м-м и т. п. На сколько хватит дыхания и переходя от одного звука к другому. Отдохните, вдохните как можно больше воздуха и начните снова, приложив все силы, чтобы вкладывать и свой голос любое чувство, любое выражение. Каждое ваше слово должно быть рассчитано внушением.

Жест. К области жеста мы относим внешние проявления воли, например, сознательные движения (же стимуляция с целью пояснить что-либо), а также бессоознательные движения, походка, определенное выражение лица и т. п. Каждому известно, какое значение имеет внушительный величественный вид Каждый солидный человек производит более сильное впечатление, чем суетливый, невыдержанный человек. Нужно всегда иметь серьезное, твердое выражение лица. Ничто так сильно не отталкивает как злое, хмурое выражение лица, но и постоянная улыбка говорит скорее о недостатке достоинства, чем о доброте. Лицо должно быть спокойным, ласковым, но серьезным. Нужно упражняться ежедневно перед зеркалом, придавая своему лицу серьезное и твердое выражение лица как можно дольше. Что касается походки, то она должна быть уверенной, неторопливой, твердой, важной. Движения и манеры должны быть плавными, спокойными,

проникнутыми чувством собственного достоинства, уверенностью и энергией. Во всех движениях надо проявлять силу воли и самоуверенность.

Воспитание взгляда

Взгляд, обладающий силой, производящей резкое действие, принято называть магнетическим, или сосредоточенным взглядом. Причем, различают: неприятный и чарующий взгляд. Если взгляд производит тягостное, отталкивающее и болезненное действие, то его называют дурным глазом. Наоборот, взгляд кроткий, привлекающий называется чарующим взором, он благотворно действует на окружающих. Первый обезволивает людей и наблюдается у людей энергичных, но преданных злу (черные маги, колдуны), вторая категория взгляда зачаровывает, успокаивает и бывает у людей добрых, проникнутых любовью и состраданием к ближним.

Плиний уверяет, что в его время существовали люди, одним взглядом вносившие смерть и болезнь в семейство. Знаменитый путешественник Дюмон рассказывает о существовании в Азии людей, обладающих ядовитым взглядом, влекущим за собой болезни и смерть. Он говорит, что у одного из этих людей был до того убийственный взгляд, что он опрокидывал и даже убивал на известном расстоянии животных и людей, подвергавшихся действию его взгляда.

«Владыка той страны, услыхав о нем, призвал его и, поставив в одно место шесть осужденных преступников, приказал ему испытать на них силу своего взгляда. Чародей повиновался. И когда глаза его остановились на них, то с этими несчастными сделались конвульсии, и, наконец, они упали на землю мертвыми».

Интересные сведения по этому вопросу можно почерпнуть в сочинениях Е. П. Блаватской «В голубых горах», где она говорит о племени Тоддах и Муллу-Курамбах (Индия).

На воспитание взгляда надо обратить серьезное внимание, ибо, не обладая магнетическим взглядом, невозможно влиять на людей. Всем известны факты влияния змей на птиц и маленьких животных. То же самое относится к известной каждому охотнику стойке собаки на дичь. Последняя просто впадает в каталептическое состояние, и иногда охотник может взять ее просто рукой. Укротители зверей часто прибегают к упорному взгляду, смиряя им некоторых зверей.

Даже у нас в деревнях встречаются знахари и колдуны, которые силою взгляда усмиряют самых злых собак, заставляя их убегать. Поступают они следующим образом: сперва делают перед собакой разные движения, чтобы привлечь к себе ее внимание. Как только собака взглянет на колдуна, он впивается своим взглядом в глаза собаки, которая, пораженная им, перестает лаять, шугается, пятится назад и, наконец, убегает. Влиянию взгляда поддаются почти все животные. Упорным неподвижным взглядом можно завладеть лошадью до такой степени, что И она не сдвинется, если даже выстрелить вблизи нее. «Взгляд человека во взаимных отношениях, — говорит американский оккультист Аткинсон, — является одним из могущественнейших орудий для передачи мыслей, желаний, приказаний, а равно всякого воздействия одного лица на другое. Он приковывает внимание собеседника, он привлекает, он очаровывает, он покоряет даже тех, кто более других способен к сопротивлению и борьбе. Взгляд, когда он достиг всей силы проницательности и влияния, есть страшное оружие. Это он переносит и сообщает другим вибрации мысли и жизненный флюид, для которого мозг служит как бы резервуаром, и эта передача бывает почти мгновенной, примененная к диким, хищным зверям, эта сила бывает неограниченной. Она останавливает, она прогоняет назад, она побеждает, она уничтожает смертоносного зверя. Но эта сила имеет не меньшее действие и на людей, только она должна быть хорошо развита и хорошо направлена».

Маги прошлого столетня часто применяли эту силу для своей защиты. Подобную силу взгляда можно приобрести путем соответствующей тренировки, усиливающей действие

взгляда и дающей в конце концов магический взгляд. Все упражнения, служащие этой цели, можно разделить на несколько групп, причем каждая группа упражнения производится в течение месяца.

Первая группа упражнений глазных мышц.

Для развития и укрепления глазных мышц следует ежедневно посвящать по 10 минут каждому из упражнений.

1. На белом листе бумаги рисуют маленькую черную точку. Лист прикрепляют к стене так, чтобы точка была на уровне глаз. Садятся на расстоянии 1,5 аршина от стены, свет должен падать сзади или слева. Пристально смотрят на черную точку, не спуская глаз с нее, вращают головой, все время фиксируясь на точку. Постепенно надо увеличивать радиус круга и скорость вращения. Если появится боль и т. п., значит упражнение сделано неправильно, слишком быстро, и радиус очень велик.

Начинают с одной минуты и до десяти, добавляя по одной минуте за несколько дней.

2. Нужно сесть на то же место, устремить взгляд на черную точку и фиксировать ее около минуты.

Затем быстро и плавно устремить взгляд на пол, потом сразу на потолок, направо и налево. Направляйте взгляд, стараясь смотреть как можно пристальнее, в разные стороны, описывая зигзаги, круги, треугольники… Это упражнение можно изменить следующим образом. Как известно, каждая стена имеет четыре угла. Изобразим стену в виде листа белой бумаги, по углам которого напишем буквы: а, б, в, г.

Надо сесть против точки и фиксировать ее в течение одной минуты, затем взгляд быстро перевести на угол «а», затем сразу на угол «б», и тотчас обратно на угол «а». Затем тоже проделать с другими парами углов. Проделывайте каждое упражнение по пять — десять раз. Упражняйтесь сначала одну минуту, дойдите до десяти минут.

3. Устремите пристальный взгляд на точку и не спускайте с нее глаз, медленно поворачивайте голову (но не туловище) сначала в одну, затем в другую сторону. При всех этих упражнениях не моргать, расширять глаза и смотреть пристально. Продолжительность та же.

Вторая группа упражнений.

Развитие твердого взгляда. Через месяц эти упражнения заменяют другими.

4. Садятся на расстоянии в 1,5 аршина от стены, на которой прикреплен лист бумаги с черной точкой. (Свет менее чем умеренный, устремляют взгляд на черную точку, фиксируя ее, не мигая.).

В тот момент, когда вы почувствуете покалывание глаз, надо усилием воли воспрепятствовать векам опуститься. Упражнение это начинают с одной минуты и, прибавляя по одной, через три — четыре дня доходят до десяти минут. Следует научиться смотреть пристально, неподвижно и не мигая по крайней мере пять минут. На это упражнение нужно обратить серьезное внимание, ибо оно является основой многих других приемов.

5. Передвигают бумагу с черной точкой на аршин вправо, но по той же линии. Садятся и смотрят пристально на то место, где раньше была бумага, потом поворачивают глаза (одни глаза, но не голову) и пристально смотрят на черную точку. Затем проделывают то же, передвигая бумагу влево. Сидеть надо на прежнем месте, поворачиваются только глаза. Продолжительность упражнения такая же, как и в упражнении 4.

6. Садятся напротив стены. Устремляют взгляд на черную точку на стене. Затем переводят взгляд на пол, где предварительно нанесена черная точка. Продолжительность упражнения такая же, как в упражнении 4. Аналогично с точкой, нанесенной на потолок.

Третья группа упражнений.

Развитие проницательного магнетического взгляда.

7. Садятся против зеркала и устремляют взгляд на свое отражение, наметив предварительно на переносице едва заметную точку. Пристально смотрят на переносицу, фиксируя точку. Надо воздерживаться от мигания. Взгляд должен быть неподвижно, пристально и спокойно устремлен на точку. Начинайте с одной минуты и постепенно дойдите до пятнадцати минут. Смотреть надо пристально и не мигая. В дальнейшем точка не нужна, важно ее мысленное представление.

8. Садятся против зеркала и устремляют неподвижный взгляд на левый зрачок своего отражения. Фиксируют зрачок, стараясь заглянуть в самый мозг. Затем направляют взгляд на правый зрачок и столь же пристально смотрят на него. Так как предыдущее упражнение подготовили глаза, то можно начать сразу с пяти минут для каждого зрачка.

9. Видоизменение 7. Очень важно. Нужно научиться вкладывать в свой взгляд какое-либо чувство, причем внешне все должно оставаться совершенно спокойным. Все должно быть понятно из выражения глаз. Садятся против зеркала и стараются вложить в свой взгляд выражение любви и ласки. Представьте себе, что вы видите лицо, сделавшее вам много хорошего. Старайтесь вызвать ласковое, доброе выражение глаз. Таким же способом научитесь выражать другие чувства: удовольствие, радость. Лицо же должно оставаться совсем без изменения. Сила такого взгляда колоссальна. Если вы устремите такой взгляд (ласковый) на больного, он почувствует облегчение. Вложите в него всю злобу и ненависть, на которую способны, можно заставить его захворать, а если ваша магическая сила значительна, то и умереть. Отказывая кому-либо, сделайте свой взгляд твердым, и проситель не замедлит удалиться. Разговаривая с возбужденным человеком, устремите на него спокойный взгляд, возбуждение его исчезнет. Желая подчинить себе кого-нибудь, смотрите на него властно и уверенно, он смутится и уступит вашим желаниям. При этом взгляд должен сопровождаться внушением, о механизме которого будет сказано далее.

Путем практики научаются применять концентрированный взгляд во всех случаях жизни.

Для укрепления глаз полезно применять глазные ванны. Налить в маленький тазик и смотреть, опустив глаза в воду. Делать это надо два раза в день, сначала употребляя воду комнатной температуры и постепенно переходя к совершенно холодной воде. Полезно протирать глаза очанкой (она продается в гомеопатических аптеках в виде настоя 3–5 капель на маленькую рюмочку воды).

Важное значение имеет блеск глаз. Как известно, блестящие глаза производят более сильное впечатление, чем взгляд тусклый и мутный. Для блеска глаз важно питание. Люди, которые имеют много фосфора, могут пленить блеском глаз. Чтобы придать глазам блеск, яркость и оживление, нужно употреблять салат и шпинат. Блеску глаз способствует употребление молока и хороший сон. На востоке — это целая наука «Трактака-йога». К ней относится лечение глазных болезней, когда направляют взгляд на какой-либо предмет во время дыхательных упражнений. Это же применяется для укрепления зрения. Можно очаровать или свести с ума любого человека с помощью такого взгляда. Нужно фиксировать черную точку и выдыхать воздух, направляя нервный флюид в глаза и представляя, что он истекает из глаз. Кроме того, рекомендуем как можно чаще раскрывать глазные веки. Полезно также чаще смотреть острым проницательным взглядом, не мигая, на очень отдаленные точки, звезды, облака. Приносят большую пользу упражнения с флюидическим двигателем Тролемепа, который приводит в движение одной только силой взгляда. (Описание его будет в разделе магнетизма.).

Применение силы взгляда заключается в фиксации переносья, лица, подлежащего воздействию. Если он стоит к вам спиной, то нужно устремить взгляд в затылок. Кроме того, пристально смотреть на субъекта нужно лишь в том случае, когда говорите вы сами, и как только заговорит собеседник, опустите сейчас же глаза и не смущайте его своим пристальным взглядом.

Что касается практического применения взгляда, то особенную силу взгляд приобретает лишь благодаря мысленному сосредоточению, т. е. тут уже играет главную роль

мысленное воздействие, усиливаемое пристальным взглядом, поэтому об этом будет подробнее сказано в разделе психического влияния, пока же советуем развить взгляд и испытать на животных и окружающих лицах.

Развитие пассивных психических способностей

Подготовив свой организм, подчинив его контролю воли, накопив достаточное количество нервного флюида и научившись управлять им, можно приступить к развитию пассивных психических способностей.

Эти способности проявляются в виде внезапных проблесков предчувствия, пророческих снов, ясновидения, яснослышания и т. д. Но все это наблюдается временно, нерегулярно и в большинстве случаев независимо от воли, внезапно.

Чтобы развить эти способности, нужно тренироваться, надо постоянно практиковаться и только тогда можно достичь успеха. Могут спросить, зачем эта подготовка и почему бы сразу не приступить к развитию, например, ясновидения. Ответим: для этого нужно иметь здоровое тело, сильную волю и дисциплинированную психику.

Соответствующие упражнения без предварительной подготовки могут вызвать явления, опасные для здоровья и рассудка человека. Вот почему помешательства и нервные болезни — обычное следствие домашних занятий оккультизмом.

После этих замечаний займемся изучением способов развития этих способностей.

Всем известно, что внешние впечатления — особые колебания той или иной среды, доходящие до нашего сознания при помощи органов чувств. Колебания эфира дают возможность видеть колебания воздуха — слышать и т. д., то есть, средний человек воспринимает определенный тип внешних вибраций.

Но существуют лица, отличающиеся более тонким слухом, другие способны видеть на большое расстояние, третьи хорошо различают спектр, например, кашмирские ткачи различают свыше 60 оттенков, незаметных для европейцев. Путем тренировки можно развить слух до такой степени, что будет слышно тикание часов на громадном расстоянии. То же можно сказать о других органах чувства. Осязание у слепых развито до такой степени, что они узнают о предмете только по одному движению воздуха. То есть органы чувств можно развить до изумительной степени.

Можно развить их так, что они будут воспринимать не только более тонкие вибрации физического плана, но и вибрации других планов, например, астрального, а при настойчивом развитии — даже вибрации ментального плана. Наконец, можно достичь такого развития, что физические органы чувств будут не нужны, человек получит способность восприятия без физического тела. Таким образом, развитие способностей сводится к умению воспринимать более тонкие вибрации других планов, недоступные для обыкновенного человека.

К пассивным способностям относятся: психометрия, ясновидение, медиумизм и т. д.

Психометрия

Психометрия представляет собой один из существенных этапов в достижении полного ясновидения. Выработав способность воспринимать образы, идеи и чувства, запечатленные в различных предметах (академическая наука пришла в последнее время к положению, уходящему в основу оккультных традиций — что всякий предмет окружен аурой, т. е. флюидической атмосферой, в которой и запечатлены картины прошлого — астральное клише), восстанавливать картины прошлого и приподнимать завесу истории как одного лица, так и всего человечества — такова задача психометрии.

С помощью самых простых методов можно достичь поразительных результатов в чтении астральных клише. Методы психометрии основаны на свойстве человеческих органов воспринимать тончайшие колебания, исходящие от предмета.

Всем известны ощущения, которые мы испытываем, находясь вблизи какого-либо предмета религиозного культа, предмета глубокой древности, предмета, принадлежащего близкому человеку. Если отбросить фантазии или воспоминания и проконтролировать все образы и мысли, иногда даже совершенно неожиданные и чуждые вам, пришедшие откуда-то извне, то они в большинстве случаев имеют под собой реальную почву и обнаруживают ту повесть, которую так долго таил покров мертвой материи.

Механизм этого явления весьма прост, и привести его в действие дано всякому.

Для этого не надо ни тяжелого режима, ни огромной воли, ни напряжения мысли, наоборот, нужно полное спокойствие чувств и разума.

Для того, чтобы уловить вибрации, исходящие от предмета, необходимо установить раппорт, т. е. связь, позволяющую вибрациям свободно проникать в центры восприятия человека.

В человеческом организме имеется несколько таких центров, главнейшие из них находятся в голове — немного выше переносья и в груди — солнечное сплетение. Таким же орудием могут служить руки и другие части тела, но с меньшей интенсивностью.

Естественно, что не все люди могут развить свои способности в психометрии по одному и тому же методу в силу различных темпераментов.

То, что приемлемо для флегматиков и меланхоликов, совершенно не подходит для сангвиников и холериков.

Заклассифицировать свой темперамент можно по таблицам, помещенным в книге «Магические зеркала» Седира или «Теории темпераментов» Польти и Гарри.

Наблюдения вывели четыре указанных типа темперамента.

В практике психометрии их разбивают на две группы:

1. Пассивные — флегматичный и меланхоличный.

2. Активные — холерики и сангвиники.

Помимо этих лиц существуют лица, уже одаренные от природы зачатками ясновидения, лиц медиумичных и сенсативных. Для них практика будет та же, что и для лиц с пассивными темпераментами, только развитие пойдет более ускоренными темпами.

Первое условие — это умение приводить себя в пассивное состояние. Оно заключается в том, чтобы весь организм находился в состоянии спокойной неподвижности, функционировал ровно, без толчков. Всякие мысли, чувства, навязчивые идеи должны отсутствовать, и только по достижении таких результатов можно приступить к опытам. О методах приведения себя в пассивное состояние говорилось ранее: все же укажем кое-что, имеющее специальное значение.

Прежде всего никогда не приступать к опытам, чувствуя головную боль, ибо это вредит успешности опытов или даже вовсе препятствует ей. Надо стараться проводить опыты в один и тот же час и в одном и том же месте, что необходимо для устранения побочных эффектов.

Не проводить опытов более десяти — пятнадцати минут подряд. Температура должна быть в комнате не ниже четырнадцати и не выше девятнадцати градусов по Ребмюру.

Днем должен быть рассеянный свет или полусвет. Вечером полусвет или голубоватый свет. Для холериков и сангвиников наиболее предпочтителен фиолетовый свет. Полезна тишина или однообразные звуки типа тиканья часов, слабая музыка.

Одежда должна быть свободна на шее и на поясе. Дыхание равномерное, как у спящего, подражание которому часто приводит в состояние расслабленности.

Положение тела для лиц медиумических, меланхоликов и флегматиков может быть с самого начала сидячее, но не сгорбленное. Лицам же сангвического или холерического темперамента надо начинать с положения, имея под головой валик, как это делают спящие японцы. Постепенно можно переходить и в сидячее положение, и в нем продолжать опыты. Все эти приготовления и условия ведут к тому, чтобы между предметом и субъектом установить раппорт, или непрерывную связь, тогда астральное тело человека проникает в испытываемый предмет, вибрации которого воздействуют на наши органы чувств (точнее,

астральное тело) и уже через него доводят образы, связанные с вибрациями, до нашего сознания. Все вибрации испытуемого предмета можно воспринимать тремя способами: прикладывая или прикрепляя предмет шелковым шнуром ко лбу; прикладывая его к солнечному сплетению или же просто беря в руку. Наиболее успешен опыт с прикреплением ко лбу. С этого начнем.

Опыт 1. Возьмите несколько кусочков цветной бумаги разной формы, положите их в конвертики, одинаковые из белой бумаги, находясь в состоянии пассивности, прикладывайте или прикрепляйте эти конвертики ко лбу, стараясь определить цвет и форму содержащихся в них листков.

По достижении определенных результатов, а они должны проявиться на четвертый — пятый день можно идти дальше.

Опыт 2. Возьмите листики цветной бумаги (или белой) и нарисуйте на них по одной простой фигуре: линию, угол, квадрат… и, приступая так же, как и в первом опыте, старайтесь определить форму, цвет, рисунок, находящийся на листе.

Убедившись в положительных результатах, переходите к более сложному.

Опыт 3. Замените бумагу небольшими предметами из дерева, кости, металла. Заверните их в те же пакетики и тоже прикладывайте ко лбу. Старайтесь определить форму, цвет, материал и то ощущение которое испытуемый предмет дал бы на осязание.

Опыт 4. Возьмите различные по форме и химическому составу вещества: соль, сахар, различные пряности, части растений и старайтесь теперь воспринять не только цвет и запах, но и вкус.

После опытов, которые длятся шестнадцать — двадцать дней, можно перейти к тренировке по восприятию излучений, которые непосредственно связаны с человеческим организмом и его переживаниями.

Опыт 5. Возьмите кусочек одежды, гребенку или любой предмет, бывший в непосредственном соприкосновении с человеком, известным другим, но неизвестным вам. Приложите ко лбу или просто возьмите в руку, оформите то ощущение, которое вы от него испытываете. Определите то, что вы видите. Какие картины происходят перед вашим астральным взором и какие психические переживания навевает вам данный предмет, но помните, что тут нельзя напрягать свою фантазию, ибо это только портит дело.

Необходимо уловить первую мысль, первое впечатление, первое представление: никогда не удивляйтесь тому, что они могут оказаться нелогичными. При позднейшей проверке большинство случаев покажет вам истинность ваших восприятий.

Опыт 6. Когда вы уже достаточно натренируетесь в предыдущих опытах, начинайте брать предметы, относящиеся к прошлому, неизвестному вам, но известным другим или просто предметы, связанные с событиями, неизвестными вам, но известными другим.

Берите предметы, имеющие историческое прошлое или принадлежащие какой-либо яркой личности, и, поступая как в предыдущих случаях, восстановите их историю, комбинируя те образы и ощущения, которые вы будете от них испытывать.

Если и это идет у вас успешно, то продолжайте опыты, уже не беря предметы в руку и не прикладывая ко лбу, а лишь соединяя предмет бумажным шнуром со своей рукой.

Таким образом у вас развивается способность чувствовать предмет на расстоянии. И в дальнейшем будет достаточно протянуть к предмету руку или просто приблизиться к нему, находясь в состоянии пассивности, чтобы отчетливо представить себе его историю, качества и историю, связанную с ним.

На этом можно закончить раздел психометрии, ибо за пределами ее уже начинается область ясновидения. Развитие способности психометрического анализа сильно способствует появлению и укреплению дара интуиции, столь ценного для оккультистов и прорицателей.

Ясновидение

Существуют два главных вида ясновидения во времени и пространстве. Ясновидение во времени дает возможность видеть происшедшее или улавливать в астральном плане слабые и несовершенные отражения, действие великого закона причин и следствий, те тени, которые бросают вперед грядущие события. В пространстве оно помогает человеку получать астральные световые колебания с огромного расстояния, воспринимать эти лучи через твердые предметы, видеть мысли-формы, ауру людей, наблюдать астральные цвета и таким образом определять качество мыслей человека.

Первое упражнение заключается в развитии ясновидения с помощью приборов, таких как магические зеркала, хрусталь, стекло и металлы.

Самое простое из магических зеркал — стакан, наполненный чистой водой. Его ставят на белую скатерть, помещая за ним прибор освещения. Можно также зачернить углем или карандашом четвертушку бумаги. Опыт должен проводиться в полном спокойствии и сосредоточенности.

Смотря пристально в центр зеркала, чувствуешь своеобразное покалывание глаз, вынуждающее иногда опускать веки, моргать, чем разрушается результат предыдущей работы. В тот момент, когда чувствуешь покалывание глаз, надо напрячь всю свою волю, чтобы не дать векам опуститься. Так надо упражняться один — два раза в день, посвящая этому десять — пятнадцать минут.

Второе упражнение. Когда будут достигнуты успехи в первом упражнении, можно будет поставить все приборы и приступить к воспитанию астрального зрения без приборов.

Ослабьте мускулы, приведите себя в пассивное состояние, закройте глаза и усиленно вглядывайтесь вперед (при закрытых глазах), стараясь всматриваться в самые тонкие очертания век, прикрывающих глаза. Это упражнение лучше всего производить на ночь перед сном или утром после пробуждения. Посвящать ему надо по десять минут.

3. Приведите себя в пассивное состояние и пристально смотрите в какую-нибудь точку. Опыт надлежит производить в полумраке. Через некоторое время вы начнете видеть ауру предмета, на который устремлен ваш взгляд. Если вы будете производить эти опыты с людьми, то вы скоро получите способность видеть auральные тела этих лиц, по которым можно судить о качествах и характерах, касающихся каждого aурального цвета.

Черный — ненависть, злоба и т. п. чувства.

Серый — эгоизм, страх, подавленность.

Зеленый — (грязного оттенка) — ревность.

Черно-зеленый — низкий обман.

Красный — чувственность.

Малиновый — любовь.

Коричневый — скупость, жадность.

Оранжевый — гордость, честолюбие.

Желтый — интеллектуальная сила умственной способности.

Синий — религиозные верования, эмоции, чувства.

Голубой — духовность.

Упражняясь таким образом, вы делаетесь ясновидцем. Нужно только помнить, что нервная сила и способность владеть своими органами чувства играют важную роль. (Существуют и другие приемы для развития ясновидения. Как известно, чувство психического зрения находится в губчатом центре. Чтобы довести до сознания впечатления этого плексуса, требуется пропустить «Кундалини» через этот плексус или просто сосредоточить всю нервную силу между бровями, где помещается центр духовного зрения: глаз Шивы. Результат будет тем лучше, чем больше в нашем распоряжении динаминизированного нервного флюида (см. дыхательные упражнения) и чем лучше мы умеем сосредоточить внимание и изолировать себя от внешнего мира (см. психические упражнения), йоги пользуются для достижения ясновидения сосредоточением внимания на сердечном плексусе. Патанджали говорил: «Приобретается зрение утонченного, загражденного и удаленного», т. е. человек приобретает возможность видеть предметы,

находящиеся на большом расстоянии, видеть сквозь непрозрачное, а также воспринимать вибрации высших планов. Кстати, можно сказать о разделении способности ясновидения, зависящем от области ее появления. Если наблюдатель видит только магнетические флюиды, то это эфирное зрение. При более высоком развитии человек воспринимает вибрации астрального плана, видит его обитателей и пр. Если человек читает мысли других, то это уже высшее достижение ясновидения — ментальное зрение. Не всякий человек способен к ясновидению. Женщины и люди пассивные легче приобретают эту способность. Образ жизни и предварительная тренировка играют главную роль. Скажем еще о вспомогательных приемах и средствах, служащих для развития ясновидения.

Египетские и индусские посвященные для воспитания этой способности учеников воздействуют на их обоняние подходящими курениями (ладан, шафран, сандал), на их слух особой музыкой, заставляя в то же время смотреть в магическое зеркало, слабо освященное лампадой, помещенной сзади. После пристального рассматривания появляется как бы завеса, на которой вырисовываются картины того или иного содержания.

Отличительным признаком, что явившиеся картины зависят от ясновидения, а не от расстройства зрения, служит тот факт, что при настоящем ясновидении фигуры, образы и пр. находятся в непрерывном движении и почти совсем не остаются неподвижными. При развитии ясновидения надо следить за тем, чтобы эта способность была под строгим контролем воли, ибо в противном случае это может привести к плачевным результатам.

Яснослышание

Яснослышанием называется способность улавливать звуки, недоступные для слуха при обыкновенных условиях, но способность яснослышания не следует смешивать со способностью к дальнослышанию, то есть с остротой слуха. Яснослышание подобно ясновидению, как и там, мы постепенно сталкиваемся с таинственным процессом не только стремления зрительных и слуховых форм на поверхности сознания, но и непрерывным постижением их внутреннего смысла и идеи, заключенной в одну из этих форм.

Развитие яснослышания дает нам возможность понимать голоса природы: будь то шум морских волн, журчание ручья, крики животных и птиц или шелест травы и листвы деревьев.

История древних прорицателей достаточно ярко свидетельствует об этих формах яснослышания, но этим, конечно, не ограничивается вся область, главная задача которой состоит в том, чтобы научиться улавливать голоса сфер более высоких, чем физический план, как вне, так и внутри человеческого «Я».

Область яснослышания начинается там, где человек начинает улавливать звуки, находящиеся за пределами известной нам школы звуковых колебаний. Появляется яснослышание в двух видах: первый — при помощи органа слуха, второй — как духовное слышание, т. е. яснослышание без помощи органа слуха. Оно напоминает нам яркое представление звукового характера. Для примера можно упомянуть приемы. Вернувшись с концерта или бала, продолжают слушать те или другие мелодии или же, желая исполнить мотив, напевают его про себя. Представляя себе другое лицо, слышат его голос и т. д. Эти примеры позволяют уяснить, как происходит духовное слышание. Необходимо упомянуть, что яснослышание может быть также врожденным, как и ясновидение. Многие дикие народы обладают этими способностями, а в мире животных мы также можем встретить поразительные примеры.

Искусственное развитие яснослышания восходит к глубокой древности. Всем известны прорицания в шумящей роще у Додоны. Средневековые некроманты также усердно занимались развитием яснослышания, главное при этом — уметь впадать в пассивное состояние, т. е. сосредоточиваться. Теперь упражнение. Но напомним, что прежде надо пройти предыдущие страницы курса.

1. Прислушивайтесь к тиканью часов, стараясь сосредоточить на нем свое внимание. Постепенно, день за днем часы надо удалять все дальше и дальше. Через некоторое время вы

будете слышать происходящее на громадном расстоянии. Ничтожный шепот не ускользнет от вашего слуха.

Упражняться ежедневно по пять — десять минут, приведя себя в пассивное состояние.

2. Старайтесь слышать только то, что хотите. Для упражнения возьмите пару часов (маленькие и большие). Одни часы приложите к правому уху, а другие — к левому. Старайтесь слышать тиканье то больших часов, то маленьких. Это упражнение принесет вам огромную пользу, когда появится полное яснослышание. Упражняться по десять — пятнадцать минут в день.

3. Старайтесь из массы звуков выделить один и следите за ним непрерывно. Например, на концерте следите за одним каким-либо инструментом.

Основное упражнение

1. Этим упражнением пользуются буддисты Тибета, а также венгерские цыгане, которые улавливают звуки духа воздуха «Ниваша». Надо лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и поднести ухо к морской раковине (при выборе раковины надо обратить внимание на то, чтобы она была не только большая, но и тонкостенная).

Приложив ее к уху, каждый услышит шум, но не в этом дело. Важно слышать звуки, голос и сообщения. Раковина служит орудием сосредоточения, но не больше. За неимением раковины можно употребить стакан, чашку и другие вогнутые предметы. После ряда упражнений начинают слышать шум грозы, прибоя или ветра.

После двух — трех месяцев почти все начинают улавливать голоса, фразы, а иногда и звуки музыки, той музыки, которую древние называли «гармонией сфер». Многие получают великолепные результаты с первых же шагов.

Упражняться следует ежедневно в один и тот же час по десять — пятнадцать минут, но не больше. Слишком частые и продолжительные упражнения могут вызвать головную боль. Кроме того, в яснослышании, как и ясновидении, необходимо приучиться вызывать и прекращать необходимые феномены. В противном случае звуки могут сделаться навязчивыми и причинить сильное беспокойство и даже болезнь. Комната для упражнений должна быть тихой и полутемной. Не надо забывать, что раковину надо прикладывать то к одному, то к другому уху, а лучше, если к обоим ушам по раковине одинакового размера и одновременно.

2. Приведите себя в пассивное состояние, закройте глаза. Это упражнение состоит в том, чтобы улавливать звуки в тишине без всяких приспособлений. Уши затыкают ватой с кремом для большей плотности. Затем прислушиваются к звону в ушах, стараясь уловить отдельные звуки, слова и фразы.

После основательной тренировки в первом упражнении это не составит труда, и успех гарантирован.

Телепсихия

Название — заочное психическое общение между двумя лицами на расстоянии или заочное внушение. Явление телепатии объясняется следующими выводами, сделанными доктором Котикамом: «Мышление сопровождается выделением особой лучистой энергии, психические свойства которой заключаются к том, что попадая в мозг лица (другого), она вызывает в нем точно такие же представления, которым сама обязана возникновением в мозгу первого.

Физические свойства ее следующие. Она скопляется в теле человека и на поверхности его, проходит через воздух и переходит на предметы, сохраняется в них и может быть перенесена таким образом куда угодно».

О возможности закладывать мысль в предметы и сохранять ее в них Дю-Поге говорил: «…человеческая мысль более тонкая, чем цветочная пыль, заложенная не в цветок, хотя это тоже возможно, но в кремень, в металл остается до времени, указанного волей, заключенной в них, и даст почувствовать всю силу и свои качества так, как это будет предсказано

человеком, заключившим ее. Вот происхождение амулетов, освященных вещей. Талисманы, античные фигурки, друические камни, алтарь богов, наконец, все, имеющее мистический характер, основано на этой неизвестной в наше время тайне».

К этого же рода действиям можно преписать влияние чудотворных предметов (икон, реликвий, мощей). Мысленное воздействие человека сильной воли может быть произведено на каждого, даже против желания последнего. Для достижения подобного результата важно умение сосредоточиваться. Если вы развили свою волю и научились сосредоточиваться, то можете переходить к опытам передачи мыслей на расстояние. Каждый день необходимо проделывать два упражнения, причем, к следующим приступать только после того, как предыдущие дадут удовлетворительные результаты в семи — восьми случаях из десяти.

Зрение

Первое упражнение. Передача зрительных образов. Пусть лицо, передающее зрительное впечатление (представление) сосредоточит все свое внимание на мысленном представлении либо фигуры, например, одной из букв алфавита. Вызвав у себя это представление, необходимо держать его у себя как можно дольше, и передавать его тому лицу, с которым условились о времени.

Никаких других представлений, кроме представления буквы, быть не должно.

Упражняйтесь так, пока не достигнете успеха в каждой букве алфавита. Для облегчения первых опытов можно предупреждать воспринимающего о той сфере представлений, в которой будут производиться опыты.

Второе упражнение. Замените буквенные представления цифровыми, вначале по одной цифре, а затем последовательно увеличивайте ряд.

Полезно до опыта смотреть на лист бумаги с нарисованной яркой красной буквой (цифрой) и затем стараться передавать не только фигуру цифры, но и цвет, каким она была изображена.

Третье упражнение. Сосредоточьте ваше внимание на игральной карте и, усвоив ее фигуру, передавайте ее представление воспринимающему.

Вкус, звук

Вкус

4. Возьмите в рот кусок сахара, соль, лимон и сосредоточенно старайтесь передать свое ощущение.

5. Передавайте вкусовые ощущения и представление о предмете, вызвавшем его.

Звук

6. В состоянии сосредоточения представьте, что вы стучите по столу или в стену и т. д. и передайте.

7. Приступайте к передаче отдельных слов, затем фраз. Для этого мысленно произносите, возможно медленнее, каждое слово, разделяя его на слоги и протягивая каждый слог.

Внушение движений и действий

8. В театре или в каком-либо другом публичном месте направьте магический взгляд в затылок субъекта, находящегося перед вами. Внушите ему, что он должен повернуться и посмотреть на вас. Если это будет трудно удаваться, то постепенно наведите субъекта на эту мысль, внушая, что сзади него находится знакомый, с которым он забыл поздороваться.

9. На улице зафиксируйте затылок идущего впереди и мысленно приказывайте ему оглянуться или остановиться и посмотреть на вас.

10. Встречая человека, внушайте ему свернуть вправо, влево.

11. Если кто-то затрудняется подобрать слово мысленно, подскажите ему.

12. Если видите, кто-то собирается сказать или сделать что-то, помешайте ему в этом (внушите забыть намерение).

13. Уединитесь, сядьте в удобное место, закройте глаза и ослабьте мускулы.

Сосредоточьте внимание на каком-либо лице, известном вам. Усиленно, не переставая, думайте о нем. Когда вы ясно представите это лицо, начинайте внушать.

Вы должны представить себе всю картину: как это лицо сидит и как это внушение причиняет ему беспокойство. Как у него рождается мысль о вас, является желание прийти к вам, как оно усиливается и делается потребностью, и как, наконец, это лицо идет к вам. Представьте ясно его образ (для этого лучше всего до опыта зафиксировать несколько минут фотокарточку данного лица) так, как будто он находится перед вами и располагайте внушение в следующем порядке.

«Вы вспоминали меня. Мысль обо мне не отступает от вас. Вы желаете прийти ко мне. Это желание делается у вас все сильнее и сильнее. Ничто не в силах удержать вас от исполнения вашего желания, которое непреодолимо. Вы уходите из комнаты где находитесь, и направляетесь ко мне, приходите скорей».

Повторяйте это упражнение, пока не добьетесь успеха. Варьируя и видоизменяя этот пример внушения, практикуйте с разными людьми возможно чаще. План внушения всегда должен заключаться в последовательном наведении субъекта на ту главную мысль, поступок, который вы желаете ему внушить. Полезно для достижения быстрых результатов внушения на расстоянии сопровождать его мускульными усилиями, так как при этом легко сосредоточить свое внимание и действие на один предмет.

14. На вас бросается лающая собака. Примените магнетический взгляд и прикажите ей умолкнуть, отступить от вас.

15. Мысленно прикажите подойти к вам, или пусть эта собака сделает то или иное движение. Распространяйте опыты на всех крупных животных и даже птицах.

16. Положите на стол спички, карандаши или другой предмет. Затем скажите человеку, вошедшему в комнату: «Передайте мне, пожалуйста, коробок спичек», и в тот же момент, когда он повернется к столу, чтобы исполнить вашу просьбу, сделайте внушение: «На столе ничего нет». Напрягая всю волю, старайтесь сами не замечать лежащую на столе коробку и представлять стол совершенно пустым. Если этот опыт плохо удается, то необходимо поупражняться в активной концентрации и в пассивном состоянии, применяя как в одном, так и в другом случае дыхательные упражнения.

В обыденной жизни следует мыслить как можно энергичнее и определеннее, вкладывая в мысль всю вашу волю.

17. Поставьте на стол пустую вазу. Сосредоточенно представьте, что в ней цветок. Обратитесь к вошедшему с вопросом: «Нравится ли вам этот цветок?» и укажите на пустую вазу.

Мысленное представление цветка должно быть как можно ярче и определеннее. Кроме того, вы должны приказывать вошедшему субъекту видеть его.

Опыт этот требует очень большого напряжения воли и мысли и долгой практики. Динаминизированный нервный флюид принесет вам при этом опыте огромную пользу.

Заканчивая этот раздел, необходимо напомнить один закон «Обратного удара». Он относится к тем, кто захочет злоупотребить силой мысли.

«Пользуясь силой мысли, — говорит Элефас Леви, — не забавляйтесь и не злоупотребляйте ею для дурных целей. Хотите зла, значит хотите смерти — извращенная воля есть начало самоубийства».

Дурное воздействие, направленное на человека и не достигшее цели, возвращается в отправителя и поражает его с удвоенной силой. Этот закон является основой легенды о том, что колдуна в конце концов душит дьявол. Дурные мысли и намерения в конце концов возвращаются к колдуну и часто он должен за них поплатиться жизнью. Если вы почувствуете, что кто-то посылает вам дурные мысли, то начинайте молиться, и если знаете

источник воздействия, то посылайте ему только лучшее.

Телепатия

Под общее название можно подвести все явления, в которых обнаруживается полное или частичное выделение астрального тела. Явления эти могут быть произвольными и непроизвольными.

Полная или частичная экстериоризация астрала может быть вызвана действием личной воли на свой организм, а также на организм других людей или животных.

В наш курс входит произвольное выделение астрального тела и умение направлять его в любую местность.

Для развития этой способности необходимо также иметь сильную волю и, главное, уметь сосредоточиваться.

Подготовительные упражнения

1. Представьте себе, что вы падаете в пропасть. Запомните это ощущение и научитесь вызывать его по произволу.

2. В солнечный день следите за полетом облаков, стараясь ни о чем не думать, и представляйте себе, что вы летите вместе с облаками.

3. Вызовите в себе то ощущение, которое бывает у людей, падающих в обморок.

4. Размышляйте, что тело служит вместилищем высшего духа: дыхание ритмическое, и что ваш дух при желании может выделиться из тела. Достигайте способности определить вашу душу как нечто вполне самостоятельное, отдельное от тела.

5. Лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и заткнуть уши. Представьте себе, что вы встали с постели и ходите по комнате. Надо как можно ярче и определеннее представить себе все детали комнаты и свое лежащее физическое тело.

Затем снова медленно вернитесь в тело. Длительность упражнения тридцать минут.

6. Лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и заткнуть уши. Попытайтесь мысленно отправиться в знакомый дом и т. д. (30 мин.).

7. Научитесь быстро по желанию одновременно вызывать в себе ощущения с мысленными прогулками по комнате, дому и улице.

При всех этих ощущениях необходимо видеть свое тело лежащим на постели и представлять себе, что это не ваше «Я».

Главные упражнения

До сих пор у нас была лишь подготовка к выделению астрального тела, хотя и во время этих опытов оно могло произойти непроизвольно. Выделение астрального тела производится следующим образом:

8. Лечь, ослабить мускулы, закрыть глаза и уши, сосредоточить все внимание на своем «Я» и забыть о теле.

Затем мгновенно напрягите мускулы тела и подержите их в таком состоянии три — четыре секунды, желая выделить свой астросом, и мгновенно отпустите их до полного расслабления.

В момент полного ослабления мускулов следует вызвать ощущение падения в бездну, и тогда, если вы хорошо проделали предыдущие опыты, ваше астральное тело выделится.

9. Уметь выделить свой астрал — это еще не все. Надо научиться и действовать в нем.

Заставьте свое астральное тело ходить по дому. Избегайте по пути острых поверхностей и металлических предметов. Будьте все время на страже. Лучше спастись бегством к своему телу, чем на первых порах позволить кому-нибудь пресечь путь, пройденный нашим астральным телом, дабы флюидическая связь с вашим телом не была нарушена, что грозит смертью.

Длительность упражнения двадцать — тридцать минут. Более долгие упражнения могут сильно изнурить организм.

10. Попробуйте во время астральной прогулки выполнить какое-нибудь дело.

Например, до опыта развернуть в соседней комнате книгу, не глядя в нее. А во время опыта заметить страницу и прочесть несколько строк и запомнить это, а затем проверить. Или унести какой-нибудь предмет: карандаш или что-либо.

11. Совершите прогулку к одному из знакомых. Посмотрите, послушайте и запомните, что там делалось в данную минуту, и затем проверьте.

12. Совершая прогулку к одному из знакомых, постарайтесь дотронуться до него и заставить почувствовать ваше прикосновение, присутствие. Разнообразьте опыты по своему усмотрению. Главное правило заключается в том, чтобы усиленно думать о том месте, куда вы хотите направить свое астральное тело. Ключ ко всему — воля и сосредоточенность.

Необходимо упомянуть о вреде тех средств, которые в силу наркотических свойств действуют на астрал и способствуют его выделению. Опиум, гашиш, фолия дамяне, хлороформ и др. — главные представители их. Не говоря о вреде физическому телу, они, главным образом, ослабляют волю и ясность сознания, что всегда приводит астрал к несчастному случаю и зачастую к окончательному разрыву с телом.

Употребление наркотиков для магических целей возможно только при большом личном опыте или под руководствам наставника, следящего за опытом.

Для продолжительных прогулок в астральном теле и вообще до опытов в этой сфере читателю необходимо познакомиться с населением и опасностями астрала и его плана, чтобы быть по возможности готовым отразить нападение невидимых врагов. Главная опасность грозит от нарушения флюидической связи между астралом и телом, в котором живешь. Для ограждения от врагов лучше очертить себя магическим кругом.

Телекинез

Способность приводить предметы в движение без видимого прикосновения к ним называется телекинезом.

Способность эта неоднократно наблюдалась у медиумов и долгое время считалась необъяснимой. Посвященные Египта и современной Индии пользовались телекинезом, не считаясь с расстоянием, и он служил им как беспроволочный телеграф для передачи различных сообщений.

Многие путешественники по центральной Азии и Африке рассказывают, что дикие племена чернокожих, так и сибирские инородцы сообщаются между собой с помощью стука в маленькие барабанчики, и этим объясняется, что многие известия облетают страну быстрее телеграфа и официальных сообщений. В Европе телекинез не был еще использован для этой цели, его многочисленные, в большинстве случаев, непроизвольные проявления бывали зарегистрированы на страницах многих периодических изданий.

Года два тому назад был опубликован опыт медиума Гузика со смешением на расстоянии двух капель разнородных жидкостей. Опыт происходил при полном свете и в присутствии многих лиц, подтвердивших его очевидность. Нет надобности пояснять читателю, что в данном явлении мы имеет дело с действием экстериотерической первичной силы, могущей не только удаляться от человека на любое расстояние, но и производить все движения, указанные разумом и волей экспериментатора, проявлять ту же деятельность, что и физическое тело. Развитие этой способности в большей или меньшей степени доступно каждому, а в особенности всем лицам, научившимся управлять своим дыханием, мыслью и напряжением воли.

Начнем с более легких опытов, пользуясь специально изобретенным для этой цели флюидическим двигателем графа Тролемена. Предварительно дадим их описание и устройство, доступное для всех. При бор этот был описан в бюллетене спиритического общества г-м Клемом, Сен-Марком и самим изобретателем в книге «Флюиды человека». Несмотря на их многочисленность и многообразие форм, все они основаны на одном принципе, и мы можем предложить читателю, лишь некоторые из них.

Первый конструируется из полоски писчей или папиросной бумаги шириной в 55 мм,

которая склеивается в цилиндрик так, чтобы диаметр его не превышал 35 мм. В верхней части цилиндрика по диаметру пропускается соломинка или деревянная палочка, толщиной в одну треть спички, весь цилиндрик уравновешивают на острие булавки, пропущенной через центр соломинки, и устанавливают на круглой баночке (пробке пузырька), поставленной внутрь цилиндрика. (Практика личных опытов показала, что цилиндрик лучше уравновешивается на острие иголки, воткнутой тупым концом в пробку, а не прокалывать ею соломинку, ибо в большинстве случаев трудно найти центр равновесия.)

Если поднести к цилиндрику правую руку, ладонью параллельно его поверхности, а пальцы руки держать перпендикулярно ей с противоположной стороны, то цилиндр начнет вращаться в сторону левой руки.

Руки следует держать на расстоянии 2–3 см от прибора. Затем, видя, что движение установилось, можно удалять руки, и движение будет продолжаться, повинуясь течению нервного флюида, о законах которого будет сказано в отделе животного магнетизма.

Второй прибор — видоизменение первого, но функционирует он несколько быстрее последнего.

Он также делается из полоски бумаги шириной 55 мм, но значительно длиннее первой, т. к. она должна быть согнута в виде восьмиугольной звезды, внутренние углы которой находятся на расстоянии 35 мм друг от друга. Через внутренние углы пропустить соломинку и уравновесить весь прибор на острие иголки.

Для опыта с ним поступают так же, как и с первым прибором, но он может приходить в движение от одной руки, так как его поверхность обладает большей чувствительностью.

Третий делают из смятой папиросной бумаги с папироски или тонкой оловянной бумаги, склеенной в трубочку на толще карандаша. Длина такой трубочки 55 мм. В середине ее проделывается отверстие, а на противоположную сторону наклеивается маленький кусочек более толстой бумаги, чтобы избежать прорыва трубки от острия иголки, которая служит опорой.

Если подобную трубочку разрезать пополам и каждый из кусочков приклеить к соломинке, введя ее концы внутрь трубок, то мы получим прибор, с которым рекомендуем начать упражнение.

Четвертый — самый устойчивый. В сосуд с водой погружают поплавок, снизу которого привинчен легкий груз, позволяющий поплавку прямо держаться на воде. Сверху на легкой штифте укрепляют соломинку с маленькими лопастями из бумаги или тонкого олова.

Пятый не требует почти никаких приготовлений, и мы рассмотрим его для тех случаев, когда нужно быстро продемонстрировать флюидические опыты. На острие иголки уравновешивают картонную квадратную коробочку. У достаточно тренированных лиц, она повинуется их приказанию.

1. Возьмите прибор 3 и поставьте его перед собой. В комнате не должно быть движения воздуха.

Протяните к прибору правую руку на высоте трубки и на расстоянии 4–5 см от нее. Мысленно посылайте свой флюидический ток по правой руке и направляйте его на один из концов трубки. Заставьте ее отклоняться от ваших пальцев, пока она не сделает полный оборот.

Продолжайте до тех пор, пока трубка не приобретет правильного вращения.

2. Проделайте тот же опыт с левой руки.

3. Дышите ритмически, но так, чтобы ваше дыхание не попадало на трубку. Представьте себе, что при каждом вдохе вы концами пальцев правой руки набираете в себя прану.

Когда вы поднесете руку к трубочке, то она протянется своим концом к вашим пальцам и установится в таком положении.

Затем переверните ощущение, с каждым выдохом выпускайте из себя прану и оттолкните ее током трубочки (20 мин.).

4. То же проделайте с левой руки в течение двадцати минут.

5. С каждым опытом отдаляйтесь от прибора и заставляйте его приходить в движение тотчас же, как вы положили руку (10 мин.).

6. Сядьте против прибора на расстоянии одного метра и гдядите на один из концов трубочки. Приказывайте ему поворачиваться в ту или другую сторону. Заставьте его повернуться вокруг оси и продолжайте вращать его взглядом десять минут. Делайте это упражнение ежедневно хотя бы по две — три минуты.

7. Положите в тарелку маленькую пробку и, когда она остановится, заставляйте ее подплывать то к одному, то к другому краю (10 мин.).

8. Подвесьте на несученной шелковинке маленькую бумажку и, не протягивая к ней рук и не глядя на нее, притягивайте и отталкивайте ее одной силой воли. Для облегчения опыта пользуйтесь поглощением и выделением праны (10–15 мин.).